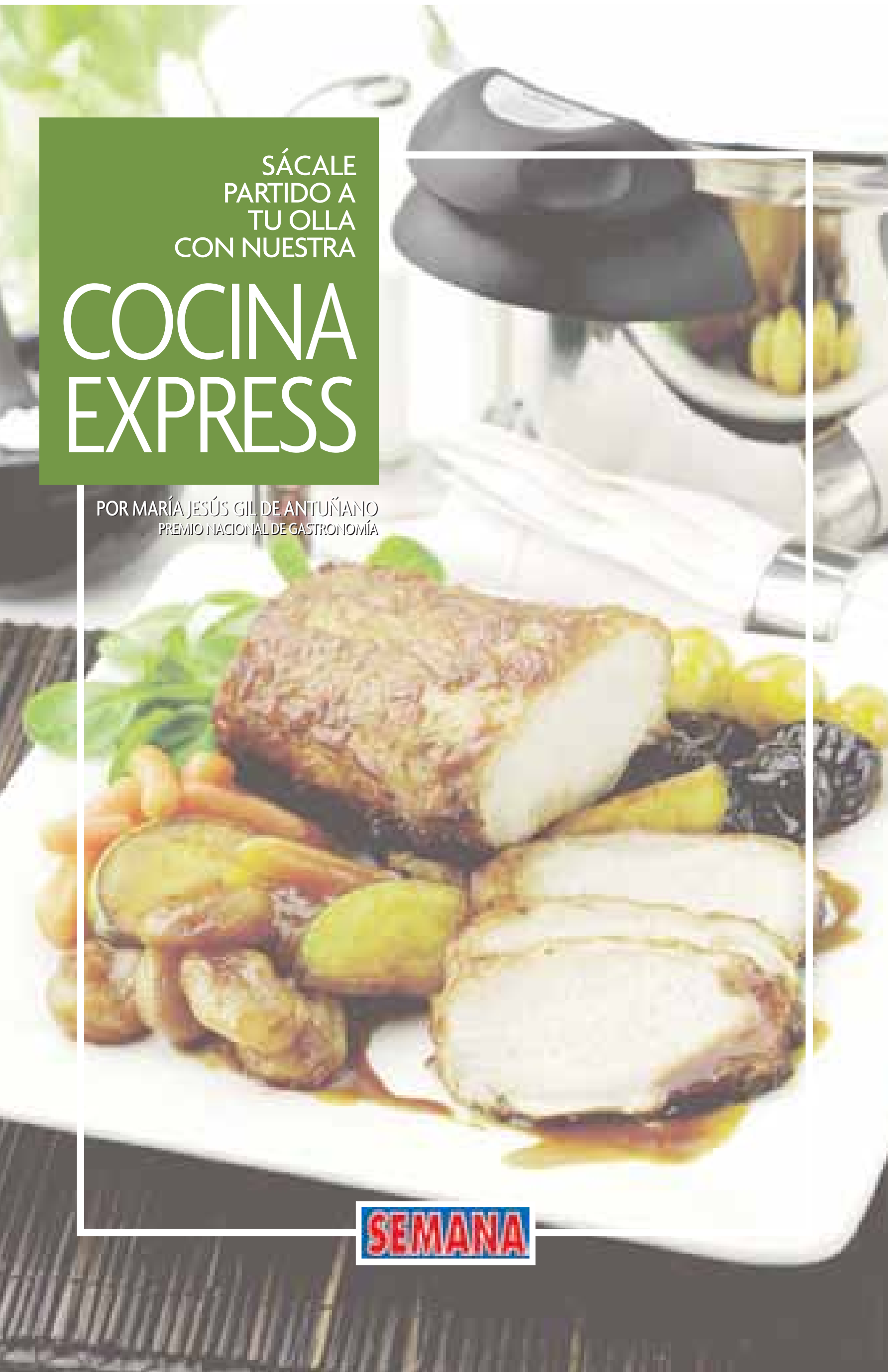


SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

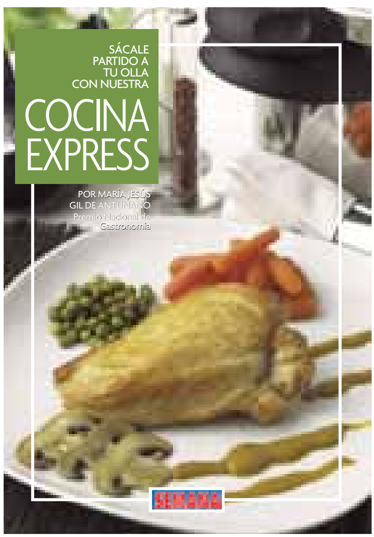
POR MARÍA JESÚS GIL DE ANTUÑANO
PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMÍA

SEMANA

SÁCALE PARTIDO A
TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

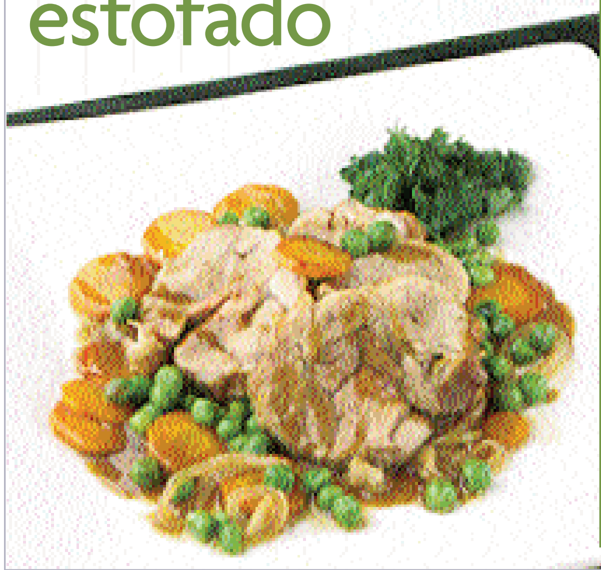
01
FASCÍCULO



POR MARÍA JESÚS GIL DE ANTUÑANO
Premio Nacional de Gastronomía
Fotos: Ángel Robledo

SEMANA

MORCILLO de ternera estofado



En las carnes y en las legumbres es donde mejor se aprecia la eficacia de la olla a presión, porque se emplea una tercera parte del tiempo. Teniendo en cuenta que la cebolla y verduras que se añadan al guiso le aportan agua, siempre hay que contar con algo menos de un vaso de líquido por cada cuarto de hora que la olla esté funcionando. Al principio es mejor pecar de exceso de caldo, porque se puede reducir una vez separada la carne, mientras que si se pone poca se puede agarrar o incluso quemar la carne y la guarnición. Naturalmente que siempre dentro de un orden para no cocer la ternera en lugar de asarla o estofarla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- ¾ kg. de morcillo de ternera
- ¼ kg. de zanahorias
- ¼ kg. de cebollas
- ¼ kg. de guisantes
- 1 vaso de vino blanco
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua
- unos granos de pimienta
- 1 punta de laurel
- 1 cucharada de vinagre
- sal







1 **ATAR EL MORCILLO** en dos piezas alargadas (ya que al quitar el hueso quedan los dos morcillos como piezas independientes) y dorarlos en el aceite caliente en el cuerpo bajo de la olla rápida.

2 **AÑADIR LA CEBOLLA** cortada en lonchas finas, la zanahoria en rodajas, los guisantes, la pimienta, el laurel y la sal. Rehogarlo todo y añadir el vino, el vinagre y el agua. Después, cerrar la olla.

3 **ACERCARLA AL FUEGO** y cuando alcance su temperatura contar 15 minutos. Apagar el fuego, abrir la olla cuando pierda vapor y consumir el exceso de líquido. Cortarlo el morcillo en caliente y servirlo con su guarnición y la salsa.

ARROZ al ajillo



Es importante leer con detenimiento las instrucciones de la olla cuando acabamos de adquirirla y hacer algunas pruebas, incluso sólo con agua, para saber la diferencia de tiempos que tarda en alcanzar la presión adecuada, si el agua está fría o si está caliente, así como el tiempo que necesita para perder la presión simplemente separada del fuego o sumergiendo la base en agua fría (que lo acelera).
Otro sistema eficaz para abreviar la salida del vapor es dejar caer un chorrito de agua por un costado de la olla, pero se debe hacer con precaución.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 580

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 150 gr. de gambas peladas
- 100 gr. de bacón en cuadraditos
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- guindilla cortada en aros
- 6 cucharadas de aceite
- sal
- 6 tacitas moka de agua







1 **CALENTAR EL ACEITE** en el cuerpo bajo de la olla rápida, freír los dientes de ajo picados y encima el bacón y la guindilla con cuidado porque se quema con facilidad.

2 **AÑADIR LAS GAMBAS** y el arroz, sazonar, rehogarlo todo y cubrirlo con el caldo hirviendo. Tapar la olla y cuando alcance su temperatura dejar cocer 4 minutos.

3 **APAGAR EL FUEGO**, dejar que pierda presión, abrir la olla y esperar a que se airee el arroz en la olla abierta o en una fuente durante unos 10 minutos.

ASADILLO de pimientos



Según la marca, cada olla funciona de distinta forma en cuanto al cierre y sistema de válvula, y a los tiempos o temperaturas. Ciertos modelos tienen tres anillos que se dejan ver dependiendo de la presión interior, otras marcan diferente presión según el número en el que se coloque la válvula. Para un uso eficaz, es conveniente conocer a fondo la nuestra. Aunque el sistema varíe de un fabricante a otro, en todas hay un signo –número, anillo o señal– que se recomienda para cada tipo de alimento.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 400

Ingredientes

- 4-8 huevos
- aceite para freír los huevos
- 2 pimientos verdes gruesos
- 2 pimientos rojos gruesos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- sal







1 LAVAR LOS PIMIENTOS y el tomate, pelar la cebolla y el ajo y dorarlos en el aceite caliente en la olla. Tapar la olla y cuando alcance su temperatura máxima, apagar el fuego y dejar que pierda vapor.

2 PELAR LOS PIMIENTOS recogiendo el jugo, cortarlos a tiras, y machacar el ajo, la cebolla y el tomate pelado con sal gorda. Mezclar el pimiento, con el machacado de tomate y añadir el vinagre.

3 FREÍR LOS HUEVOS y escurrirlos. Calentar de nuevo el asadillo para que tome temperatura y servir los huevos con el asadillo o escalfarlos huevos en él, al gusto.

CREMA de melón



Por su cierre hermético con una pequeña válvula de escape -distinta en cada modelo y marca-, la olla express permite cocinar los alimentos con una presión de atmósferas en el interior que evita la oxidación, necesita menos agua por no haber evaporación y cuece en menos tiempo.
Se puede decir que la olla es imprescindible si se quieren hacer caldos, cremas y sopas de forma rápida.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 345

Ingredientes

- 2 kg. de melón
- 1 puerro
- 1 patata pequeña
- ¾ l. de caldo de ave
- 8 cucharadas de nata líquida
- 4 cucharadas de aceite
- una nuez de mantequilla

Guarnición

- 150 gr. de jamón ibérico en tiras, menta fresca







1 ABRIR EL MELÓN, separar las membranas y las pepitas, sacar unas bolas para adornar y picar el resto de la pulpa en trozos. Freír lo blanco del puerro en la olla con el aceite, sin que llegue a tomar color.

2 AÑADIR LA PATATA pelada y en trozos, junto con la pulpa de melón y rehogar unos minutos. Cubrir con el caldo, tapar la olla y dejar cocer 5 minutos. Apagar el fuego y dejar que pierda vapor.

3 TRITURAR, añadir la nata líquida, dar un hervor, rectificar el punto de sal, añadir la mantequilla y espolvorear con menta. Servir con las bolitas de melón y el jamón.

PECHUGAS a la buena mujer



También sirve un pollo entero cortado en cuartos o en octavos, si es muy grande. Si es pollo de corral o gallo, hay que contar más tiempo de olla rápida, porque suelen ser más duros, pero también son incomparablemente más sabrosos, por lo que merece la pena. Las pechugas o los trozos de pollo se pueden dorar en la misma olla, mejor con el cuerpo bajo para que sea más semejante a una sartén y no se cueza el pollo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 hora
CALORÍAS: 600

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 12 cebollitas
- 150 gr. de tocino entreverado
- 1 copa de jerez,
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 vaso de caldo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 zanahoria
- 250 gr. de patatas nuevas







1 **SALPIMENTAR** las pechugas y dorarlas en el aceite en la olla. Sacarlas y rehogar en el aceite sobrante el tocino en dados, la cebolla pelada y picada y la zanahoria limpia y en rodajas. Espolvorear la harina y dorarla hasta que se tueste.

2 **INCORPORAR** las pechugas, añadir el tomate pelado y sin pepitas, las cebollitas peladas, el jerez y el caldo. Tapar la olla y cuando alcance temperatura, bajar el fuego y continuar la cocción durante 8-10 minutos.
Separar del fuego, dejar que pierda presión y abrir la olla.

3 **RECTIFICAR** el punto de sal y comprobar si las pechugas están tiernas (si son de corral son más duras). Cocer las patatas, freírlas y escurrirlas. Servir las pechugas con su salsa con tropezones y las patatas nuevas.

BUDIN de manzana



Para los flanes, budines, tanto dulces como salados, y tocino de cielo es imprescindible o, por lo menos, muy útil utilizar una olla. Hay que recordar que es necesario tapar los moldes para que no entre el agua del vapor que se deposita en la tapa de la olla por dentro. Si el molde no tiene tapa, se puede utilizar papel Scottex doble sujeto con una goma.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar para caramelizar
- 2 manzanas reineta
- 4 suizos (mejor si son de víspera)
- 3 huevos
- ½ l. de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón







1 **BAÑAR LAS PAREDES** y el fondo de un molde con caramelo. Pelar y quitar el corazón a las manzanas, cortarlas en rodajas finas, así como los suizos y colocar una rosca.

2 **BATIR LOS HUEVOS,** añadir la leche hirviendo con el azúcar y la corteza de limón, y verter sobre el molde, que, aunque esté lleno, absorberá el líquido.

3 **GRADUAR** la salida de vapor en su posición media, acercar la olla al fuego y cuando tenga su temperatura contar 15 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar enfriar.

Sopa de CODORNIZ

Cuando se usa la olla varias veces en la misma comida, se coloca sobre un recipiente con agua fría para que pierda presión y poderla abrir.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 540

Ingredientes

Caldo de pollo y jamón:

- 1½ l. de agua
- 4 carcasas de pollo
- 1 hueso de jamón
- 1 puerro, 1 cebolla
- 1 zanahoria grande
- granos de pimienta, sal

Escabeche:

- 2 codornices
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 1 l. de caldo de pollo y jamón
- 1 vaso de aceite de oliva
- ½ vaso de vinagre
- 1 hoja de laurel
- granos de pimienta
- ½ barra de pan







1 **CALDO:** Lavar las carcasas de pollo y el hueso de jamón, y ponerlo todo en la olla con agua, cebolla, puerro y zanahoria. Sazonar con sal y granos de pimienta, tapar la olla, cocer 10 minutos y colar el caldo.

2 **ESCABECHE:** Calentar 4 cucharadas de aceite en la olla y rehogar la cebolla en cascos y la zanahoria. Cubrir con 2 vasos de caldo (reservar el resto en la nevera) y añadir las codornices sazonadas. Cocerlas 5 m. con la olla abierta.

3 **AÑADIR** el resto del aceite, el vinagre, la pimienta y el laurel, tapar la olla y cocer 5 min. más. Sacar y deshuesar la codorniz. Reposar la sopa, quitar el aceite de la superficie y añadir el caldo frío, la codorniz, el pan tostado y perejil.

MENESTRA estilo Navarra



Se puede usar menestra congelada, de la que trae todos los vegetales juntos o comprar cada producto congelado por separado eligiendo así las verduras que más nos gusten. En este caso, conviene suprimir las habas que suelen tener el hollejo duro. Otra opción es adquirir los alimentos frescos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 280

Ingredientes

- 1 envase de menestra congelada
- ½ cebolla
- 100 gr. de jamón serrano
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de caldo de verduras

Guarnición

- Patatas fritas a cuadraditos







1 **CALENTAR EL ACEITE** en la olla y freír el jamón en tacos pequeños. Sacarlo y freír, en el mismo aceite, la cebolla picada. Rehogar encima las verduras descongeladas y bien escurridas con la ayuda de papel de cocina Scottex, para que no salpiquen.

2 **ESPOLVOREAR** la harina y dejar que tome un poco de color, incorporar de nuevo el jamón, cubrir con el caldo hirviendo, sazonar, comprobar el punto y tapar la olla.

3 **DEJAR COCER** 6 minutos, cuando adquiera vapor. Apagar el fuego, esperar que salga el vapor y servir la menestra con patatas fritas cortadas en cuadraditos.

PAELLA sencilla



El arroz más adecuado para las paellas y arroces a la española es el de grano medio. El arroz hecho en la olla a presión necesita la tercera parte del tiempo que precisa en paellera. Al abrir la olla se encuentra caldoso, pero dejándolo al aire unos 10 minutos absorbe todo el líquido.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 660

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- ½ pechuga de pollo
- 250 gr. de carne de cerdo
- 250 gr. de judías verdes
- 1 calamar, 12 gambas
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 3 ñoras (pimiento rojo seco)
- sal, perejil, azafrán
- 6 tacitas moka de caldo o agua







1 **FREÍR LOS AJOS** y las ñoras, machacarlos en el mortero con el perejil y añadirlo al caldo con el azafrán. Dorar la pechuga y el cerdo en trozos sazonados con sal y pimienta, y freír encima el calamar en anillas.

2 **SALTEAR** el pimiento verde picado y las judías en tiras e incorporar el tomate en trozos. Rehogar las gambas y el arroz, cubrirlo con el agua o caldo hirviendo, rectificar de sal, cerrar la olla, bajar la llama y dejar 5m.

3 **APAGAR EL FUEGO,** y cuando pierda presión, abrir la olla y dejarla unos minutos destapada para que se evapore el exceso de líquido o sacarlo a una fuente para que se airee y repose 10 min y servir.

PATATAS a la riojana



Como hay poca evaporación en la olla a presión, la cantidad de agua o caldo que se utiliza debe de estar muy controlada.
Además se deben emplear patatas harinosas para que, al deshacerse algunas, engorde la salsa. Por esta razón se deja reposar unos minutos antes de servirlas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 380

Ingredientes

- 1 kg. de patatas
- 2 chorizos
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimentón (mitad dulce, mitad picante)
- 2 pimientos rojos
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino
- 3 vasos de vino de caldo
- sal







1 **FREÍR EL CHORIZO** en rodajas en el fondo de la olla rápida con el aceite caliente, retirarlo y añadir la cebolla picada, y antes de que tome color los pimientos cortados a tiras y, por último, las patatas.

2 **AÑADIR EL VINO,** el tomate y el pimentón, rehogar e incorporar el chorizo y el caldo, salpimentar, comprobar el punto, cerrar la olla y acercarla al fuego. Cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 6 minutos.

3 **RETIRAR LA OLLA** del fuego, dejar que pierda presión antes de abrirla y comprobar el punto de las patatas y de sazón. Dejar reposar las patatas unos minutos antes de servirlas espolvoreadas con perejil.

LOMO agridulce



Las carnes necesitan unos tiempos de cocción largos que se acortan en una tercera parte con la olla rápida. Generalmente se calcula un vaso de líquido por cada cuarto de hora que la olla esté funcionando, a no ser que la receta lleve cebolla o vegetales que sueltan líquido.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 530

Ingredientes

- 1 kg. de lomo de cerdo
- 250 gr. de cebollas francesas
- 250 gr. de ciruelas pasas sin hueso
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de vino de vinagre
- 8 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

Guarnición

- 3 manzanas en rodajas y doradas en mantequilla







1 **CALENTAR EL ACEITE** en el cuerpo bajo de la olla y dorar la cinta de lomo sazonada con sal y pimienta.

2 **DORAR LAS CEBOLLAS** francesas encima, escaldadas y peladas, y añadir el azúcar para que se caramelice.

3 **INCORPORAR** el vinagre y las ciruelas, tapar la olla y, cuando adquiera presión, dejar cocer 20 minutos.

POLLO al chilindrón



El pollo se hace en la tercera parte del tiempo en la olla a presión rápida, pero los ingredientes que los acompañan a veces no pierden todo el líquido de vegetación que deberían, por lo que se puede sacar el pollo, si estuviera muy hecho y consumir la salsa, en este caso el chilindrón. Por esta razón no se añade nada de líquido.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min.
CALORÍAS: 715

Ingredientes

- 1 pollo cortado en cuartos o 2 pechugas y 2 cuartos traseros
- 8 cucharadas de aceite
- 50 gr. de jamón serrano
- 2 pimientos rojos y 2 verdes
- 4 tomates gordos
- 50 gr. de almendra molida
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- sal, pimienta







1 **SALPIMENTAR** los trozos de pollo, dorarlos en el aceite caliente en el cuerpo profundo de la olla rápida y reservarlos. En el aceite sobrante, freír la cebolla muy picada y los dientes de ajo también picados hasta que empiece a dorarse y rehogar los pimientos y el jamón cortados en tiras finas.

2 **AÑADIR** los tomates pelados, cortados en trozos y sin pepitas, dar unas vueltas sobre el fuego e incorporar los trozos de pollo. Cerrar la olla y cuando adquiera presión bajar la llama y contar 8 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar que pierda presión antes de abrirla.

3 **RECTIFICAR** el punto de sazón, añadir la almendra molida y, si fuera necesario, una cucharadita de azúcar y una pizca de bicarbonato para contrarrestar la acidez del tomate. Dar un hervor de unos 5m. con la olla destapada y servirlo con arroz blanco o patatas fritas.

MELOCOTONES al vino



Se toman templados acompañados de una jarrita con nata líquida, pero también se conservan como una compota, siempre que estén cubiertos con su almíbar.
Esta receta también se puede preparar con peras. En este caso, se pelan pero se conserva el rabito. El vino adecuado es un tinto del año bien cubierto para que el almíbar tenga buen color. Es muy apropiado el vino elaborado con uva tinta tempranillo o garnacha.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 4 min
CALORÍAS: 380

Ingredientes

- 8 melocotones
- ½ l. de vino tinto
- 10 cucharadas de azúcar
- 1 palo de canela
- 1 corteza de limón
- 1 corteza de naranja
- 3 clavos de olor







1 **COCER** el vino con azúcar, canela y los clavos pinchados en las cortezas de limón y naranja, 5m. a fuego vivo en el cuerpo bajo de la olla a presión. Pelar los melocotones y raspar las aristas para que queden torneados.

2 **CUANDO** haya cocido 5m. el vino, introducir los melocotones bien bañados por el almíbar. Cerrar la olla y cuando adquiera presión bajar el fuego y contar 4m. Abrir la olla y sacar los melocotones.

3 **COLOCAR** los melocotones en una compotera de cristal y dejar cocer el vino destapado para que se concentre el almíbar. Cuando adquiera el punto que desee, retirar la canela, las cortezas con los clavos y bañar la fruta.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.323.**

03 FASCÍCULO

CEBOLLAS rellenas de atún



Los alimentos preparados así conservan mucho más su sabor, ya que no hay evaporación o es muy limitada, y además aprovechan mejor las cualidades nutritivas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 485

Ingredientes

- 4 cebollas grandes
- 200 gr. de atún en aceite
- una miga de pan mojada en leche y escurrida
- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de caldo
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 palo de canela
- mantequilla
- sal y pimienta







1 **PELAR LAS CEBOLLAS** y cortarlas a la mitad, vaciar la pulpa del centro y picarla muy fina. Mezclar el atún con la miga de pan mojada en leche y amasar bien para que todo se deshaga.

2 **AÑADIR A LA MEZCLA** el huevo batido, queso, sal y pimenta, y rellenarlas. Calentar el aceite, freír la pulpa de cebolla picada y colocar encima las cebollas rellenas.

3 **ESPOLVOREAR** con queso, poner en las cebollas un poco de mantequilla y añadir caldo, canela y pan rallado. Tapar la olla y cuando adquiera presión, bajar el fuego y cocer 10 min.

LENTEJAS a la burgalesa



Si las lentejas son de cocción rápida se hacen en 5 min. Si en cambio son de una cosecha anterior o se sabe que son sabrosas pero algo duras, conviene ponerlas a remojo de agua la víspera, y luego eliminar las que floten, porque están huecas, así como alguna pajita o piedrecita si la llevan, escurrirlas y prepararlas como indica la receta.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 700

Ingredientes

- ½ kg. de lentejas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 75 gr. de tocino
- 2 morcillas
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- nuez moscada
- sal
- pimienta







1 **PONER LAS LENTEJAS** limpias en la olla, cubrirlas de agua fría y añadir la cebolla pelada y picada, los dientes de ajo pelados y enteros, las zanahorias limpias, en rodajas o cuadraditos, y el tocino en un trozo.

2 **CERRAR LA OLLA,** acercarla al fuego y, cuando adquiera el vapor máximo, contar 10 minutos. Separar la olla del fuego y esperar a que pierda presión antes de abrirla. Retirar el tocino y cortarlo en dados.

3 **FREÍR EN EL ACEITE** el tocino y la morcilla en rodajas gordas, volcarlos en la olla, añadir el pan rallado, sazonar y dar unos hervores con la olla destapada. Servir calientes, con dados de pan frito.

Molde de CALABACÍN y ZANAHORIA



Las hortalizas sueltan mucho jugo de vegetación en la olla, pero esta sustancia se aprovecha muy bien en la salsa bechamel a la que da un gusto especial. Los calabacines se raspan para quitarles la parte externa de la piel pero cuidando de que se mantengan verdes para que hagan contraste con el tono de las zanahorias.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 330

Ingredientes

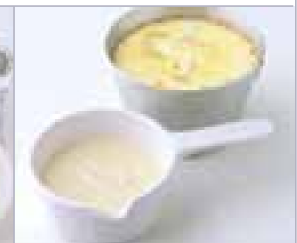
- 350 gr. de calabacín
- 300 gr. de zanahoria
- 1 cebolla
- estragón
- 4 huevos
- 1 vaso de nata líquida o leche evaporada
- 1 vaso de leche
- 4 cucharadas de aceite
- sal

Salsa blanca

- 1 taza de bechamel
- el jugo de los calabacines







1 **RASPAR** los calabacines y la zanahoria, pelar la cebolla y cortar todo en rodajas. Poner en la olla con aceite, sal y estragón, taparla y cuando tome presión, apagar el fuego y luego abrirla.

2 **ESCURRIR** los calabacines y reservar su jugo. Mezclar la nata con leche y huevos batidos, sazonar con sal y pimienta, añadir los calabacines y llenar un molde de flan engrasado. Tapar con papel de aluminio.

3 **VERTER** en la olla 2 vasos de agua hirviendo, introducir el molde, taparla y cocer 12 minutos desde que alcance presión y desmoldar en caliente. **Salsa:** Mezclar la bechamel con el jugo de los calabacines.

FIDEUÁ



Aunque la pasta tarda poco en cocer, merece la pena hacerla en la olla porque los sabores se reconcentran al no tener evaporación y la fideuá sale más sabrosa. Además, al hacer el refrito en la misma olla, ésta adquiere vapor enseguida y se utilizan menos cacharros de cocina.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 2 min
CALORÍAS: 700

Ingredientes

- 4 cigalas o gambas gordas
- 200 gr. de rape
- 1 calamar
- 400 gr. de fideos cortos y medio gruesos
- 1 ½ l. de caldo de pescado
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde y 1 rojo
- 3 tomates de pera
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón picante
- perejil picado y limón







1 **CALENTAR EL ACEITE** en la olla a presión rápida, freír el ajo y cuando esté dorado sacarlo al mortero para machacarlo con perejil. Freír la cebolla y los pimientos todo picado, añadir el tomate pelado y sin pepitas, el majado del mortero y el pimentón, disuelto con poca agua.

2 **EN CUANTO** se consuma el líquido, rehogar los fideos, el rape, las gambas y el calamar, unos minutos. Regar con el caldo caliente, rectificar el punto de sazón y tapar la olla. Cuando la olla alcance presión bajar el fuego y contar 2 minutos, apagar y esperar que pierda presión.

3 **DESTAPARLA,** comprobar y rectificar el punto de sazón y servir la fideuá inmediatamente para que la pasta no absorba todo el líquido. Si es necesario, añadir algo más de caldo, debe salir a la mesa caldosa, ya que la pasta absorbe el agua rápidamente y se quedará seca enseguida.

PECHUGAS en salsa



El arroz blanco se hace en la olla, después de preparar las pechugas. Para eso freír el ajo, rehogar el arroz y cubrirlo con la misma cantidad de agua más un 50%, tapar la olla y cuando adquiera vapor contar 6 min. Apagar el fuego y destapar la olla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo o 1 de pavo de ¾ kg.
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 250 gr. de champiñones
- 2 vasos de caldo
- zumo de limón
- 4 cucharadas de aceite
- unas gotas de vino de jerez oloroso
- sal y pimienta

Guarnición

- arroz blanco
- patatas paja







1 **SAZONAR** las pechugas con sal y pimienta y dorarlas en el aceite en el cuerpo bajo de la olla. Sacarlas y dorar la cebolla picada, añadir la harina, dorarla y regar con el vino. Reducir unos instantes al fuego.

2 **PONER** las pechugas en la olla, añadir el champiñón fileteado, tomate, zumo de limón, caldo, sal y pimienta. Cerrar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6 min. a partir de ese momento.

3 **RETIRAR** la olla del fuego y esperar a que se enfríe para abrirla, sacar las pechugas de pollo y hacerlas filetes. Si es necesario consumir un poco la salsa y aromatizarla con unas gotas de oloroso.

PULPO a feira



El pulpo congelado y cocido, que actualmente se comercializa, necesita de todas formas que se le dé un hervor en casa de ½ hora en cazuela o 5 minutos en la olla a presión rápida, para que resulte más tierno y gelatinoso. Nunca se debe cocer cortado porque cambia el color. Se puede acompañar de rodajas de patatas cocidas, que se cocinan en la misma agua de cocer el pulpo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 25 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- 1 pulpo fresco de 1 kg.
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de pimentón
- sal gorda







1 **GOLPEAR EL PULPO** con una maza para que se rompan los tendones internos de sus tentáculos y resulte más tierno y meloso. Lavarlo. Hervir agua en la olla a presión rápida y escaldar el pulpo introduciéndolo y sacándolo tres veces y en el mismo agua.

2 **SAZONAR** el agua con sal, introducir el pulpo, cerrar la olla y, cuando adquiera presión bajar la llama y contar 25 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar que pierda presión. Comprobar que el pulpo está tierno, sacarlo caliente del agua.

3 **CORTARLO** caliente en rodajas gruesas y colocarlo en platos de madera o en la fuente. Regar con abundante aceite de oliva virgen, espolvorear de pimentón (si se desea mitad dulce, mitad picante) y sal gorda, servir muy caliente.

TOCINO de cielo



El molde con el tocinillo se tapa para que no se caiga dentro el agua que se concentra en la tapa de la olla, pero basta cubrirlo con papel de aluminio. Con dos o tres dedos de agua en el fondo es suficiente para que, al suspender el molde sobre una arandela, no quede en contacto con el agua y se haga al vapor. Antes de destaparlo, secarlo con papel Scottex, para que no escurra dentro agua y estropee el tocinillo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: unos seg.
CALORÍAS: 680

Ingredientes

- 10 yemas
- 2 claras
- ½ kg. de azúcar
- 1 vaso de agua
- corteza de limón







1 **DESHACER** el azúcar en agua y acercar al fuego, en cuanto rompa el hervor contar 5 min. Bañar con este almíbar un molde. Deshacer las yemas y claras en un bol, procurando que no hagan ojos.

2 **AÑADIR** sin parar de mover el almíbar, llenar el molde, taparlo con papel de aluminio e meterlo en la olla con agua, sobre una arandela para que se haga al vapor. Acercar al fuego y, cuando adquiera vapor, apagar.

3 **SOLTAR** la presión poco a poco, abrir la olla, sacar el molde y desmoldarlo cuando esté frío. Rellenar el centro con merengue o nata montada y acompañarlo de salsa de frambuesas.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.324.**

04 FASCÍCULO

CALDO gallego



Se escalda la verdura antes, y se tira el agua para evitar el amargor de los grelos o el sabor pesado del repollo. El unto es una manteca de cerdo rancia que da un sabor rico al caldo, pero hay que utilizar muy poco.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 35 min
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- ½ taza de judías blancas
- 1 repollo pequeño o 750 gr. de grelos
- ½ kg. de patatas
- 100 gr. de tocino fresco
- 125 gr. de costillas o de espinazo de cerdo salados
- 1 chorizo
- 1 punta de jamón o de lacón curado
- ½ nuez de unto
- 1 hueso de caña
- sal







1 **PONER LAS JUDÍAS** a remojo la noche anterior, colocarlas en la olla rápida con el hueso, tocino, costillas o espinazo, lacón o jamón y unto, todo bien lavado y añadir 2 patatas peladas, lavadas y cortadas en rodajas finas.

2 **CUBRIR DE AGUA,** cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera vapor bajar la llama y contar 20 min. Escaldar los grelos o repollo un minuto en agua, escurrirlos y añadirlos con el resto de las patatas trozos gordos.

3 **INCORPORAR** también el chorizo y rectificar el punto de sazón, cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera vapor bajar la llama y contar 15 min. Retirar la olla del fuego y dejarla enfriar. Servir muy caliente.

FLAN de espinacas



Si se emplean espinacas congeladas hay que descongelarlas y escurrirlas muy bien con papel de cocina Scottex antes de rehogarlas. Si son frescas, basta lavarlas y picarlas antes, y no es preciso cocerlas. El molde se debe tapar con papel de plata o con su tapadera para que no entre vapor dentro mientras cuece.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 35 min
CALORÍAS: 235

Ingredientes

- ½ kg. de espinacas
- 1 cucharada rasa de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- ¼ l. de leche
- 3 yemas de huevo
- 1 clara
- nuez moscada
- sal y pimienta

Guarnición

- Salsa bechamel para cubrir
- rodajas de zanahoria







1 **FUNDIR LA MANTEQUILLA** en la olla y rehogar las espinacas lavadas y picadas hasta que se agachen, espolvorear la harina, mover sobre el fuego 2 ó 3 minutos y verter la leche hirviendo. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y cocer sin parar de mover durante 5 minutos.

2 **FUERA DEL FUEGO,** incorporar las yemas de una en una y por último la clara a punto de nieve. Engrasar un molde de 20 cm, espolvorearlo con pan rallado y llenar con la preparación. Lavar la olla y poner en el fondo un vaso de agua y el molde tapado.

3 **CUANDO** adquiera vapor contar 15 minutos. Dejar que pierda vapor, abrir la olla y, cuando esté templado, volcar el molde. Cubrirlo con la salsa bechamel y adornar con rodajas de zanahoria cocida.

FABADA asturiana



Para servir la fabada, hay que sacar todos los tropezones o compango y cortarlos en trozos. Normalmente se hace con morcilla asturiana, de cebolla, pero con morcilla de arroz resulta más suave. Primero se sirven las fabes con su caldo y después, el compango. Todas las carnes que estén saladas deben estar a remojo de agua por lo menos 30 minutos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min para las fabes más 4 min
CALORÍAS: 520

Ingredientes

- 300 gr. de alubias asturianas o fabes
- 1 morcilla
- 1 chorizo
- 200 gr. de lacón
- 50 gr. de tocino
- 1 cebolla
- 1 chorrito de aceite
- 1 diente de ajo
- unas ramas de perejil
- 12 hebras de azafrán
- sal







1 **PONER LAS ALUBIAS** (remojadas 12 horas y escurridas) en la olla a presión, con el lacón (remojado también 12 horas en agua templada), el chorizo, el tocino, la cebolla a rodajas, el ajo picado y el perejil.

2 **CUBRIR CON AGUA FRÍA,** añadir el aceite, cerrar la olla, acercarla al fuego y, cuando tome presión, bajar la llama y contar 20 minutos. Retirarla del fuego, dejar enfriar, abrirla y rectificar la cantidad de agua, y sazonar.

3 **AÑADIR EL AZAFRÁN** tostado y machacado y la morcilla, y cocer con la olla tapada 4 minutos más. Dejarla enfriar antes de abrir y moverla en vaivén para que engorde la salsa. Dejar reposar 1 hora, y servir.

PECHUGA DE PAVO en salsa de zanahoria



Para que la salsa de los asados en la olla a presión quede oscura, es preciso dorar la cebolla y los vegetales que lleve durante bastante tiempo antes de cerrar la olla. Añadir luego el vino y el agua o caldo que marque la receta y tapar la olla. Si hay que triturar la salsa, habrá que darle después unos hervores para que pierda el oxigeno que tomó al batirse.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 280

Ingredientes

- 1 kg. de pechuga pavo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 3 zanahorias
- 1 vaso de jerez oloroso
- sal
- pimienta

Guarnición

- patatas nuevas redondas cocidas
- aceite para freirlas







1 **ATAR, SAZONAR** con sal y pimienta la pechuga de pavo y dorarla en la olla con el aceite caliente, al tiempo que el diente de ajo pelado y entero. Añadir la cebolla en cascos y la zanahoria en rodajas, rehogarlos hasta que se doren.

2 **MOJAR CON EL JEREZ,** añadir un vaso de agua, tapar la olla y, cuando adquiera vapor, contar 20 minutos. Separar del fuego y cuando pierda vapor abrir la olla, sacar la pechuga, consumir la salsa y triturarla.

3 **SI LA SALSA** se ha quedado blanquecina después de triturarla, darle unos hervores para que recupere su color oscuro. Dorar las patatas en aceite y servir la pechuga cortada en lonchas con su salsa y las patatas redondas fritas.

RABO de ternera



El guiso auténtico es de rabo de toro o de buey, pero como es muy difícil de encontrar, tanto uno como el otro, lo más sencillo es utilizar el de ternera, que además necesita unos tiempos de cocción más cortos.

Si la salsa quedara algo clara, consumirla al fuego.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 1 ¼ horas
CALORÍAS: 620

Ingredientes

- 2 kg. de rabo de ternera cortado en rodajas de unos 3 cm
- ¾ kg. de cebollas
- ¾ kg. de zanahorias
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 ½ vasos de vino de Montilla
- 3 vasos de agua
- unas hebras de azafrán
- sal y pimienta

Guarnición

- Puré de patata







1 **LIMPIAR LAS RODAJAS** de rabo de exceso de grasa, sazonarlas con sal y pimienta y freirlas en la olla con el aceite caliente, hasta que se doren, sacarlas y reservarlas.

2 **EN EL ACEITE** sobrante, dorar la cebolla y la zanahoria peladas y en rodajas, añadir el tomate frito, el vino, el agua y el azafrán, dar unos hervores e incorporar las rodajas de rabo.

3 **TAPAR LA OLLA** y cuando adquiera presión cocer a fuego flojo 1 ¼ horas. Separar del fuego, dejar que pierda vapor, abrir la olla y comprobar el punto de sazón, rectificarlo y servirlo con su salsa.

CALAMARES rellenos de carne



Es conveniente tener una olla con dos cuerpos, de forma que mientras se va enfriando una olla se puede ir preparando o dorando la salsa que va a acompañar el guiso, sin tener que estar lavándola deprisa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 530

Ingredientes

- 16 calamares medianos
- 10 cucharadas de aceite
- 100 gr. de magro de cerdo
- 2 manzanas reineta
- 2 cebollas medianas
- harina para rebozar
- 1 cucharada de tomate frito
- 2 dientes de ajo
- 50 gr. de almendras
- perejil
- 1 rebanada de pan
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua o caldo de pescado
- sal







1 **CALENTAR LA MITAD** del aceite en la olla a presión y freír el pan, el ajo y las almendras; sacarlos para triturarlos con el perejil. En el aceite sobrante freír una cebolla picada, las manzanas ralladas y, antes de que tomen color, la carne picada así como las aletas y tentáculos picados.

2 **SAZONAR,** cuando cambie de color la carne, rellenar los cuerpos de los calamares y cerrarlos con un palillo. Enharinarlos ligeramente, añadir el resto del aceite a la olla, freírlos, sacarlos y reservarlos. En el aceite sobrante freír la otra cebolla picada y añadir el tomate.

3 **VERTER** el majado del mortero, el vino y el agua o caldo, cocer la salsa unos minutos y añadir los calamares. Tapar la olla y cuando adquiera presión cocer a fuego lento 15 minutos. Apagar el fuego y cuando pierda presión comprobar el punto. Servir con arroz blanco.

FLAN de coco y almendras



Los flanes en la olla se hacen al baño María. Hay que poner un poco de agua en el fondo, porque sin agua subiría y se desbordaría el contenido fuera del molde.
Hay que taparlos siempre con papel de plata o con la tapa de la flanera, pero no es necesario que cierren de forma hermética, es simplemente para evitar que entre el vapor que se condensa en la tapa de la olla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 475

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 bote pequeño de leche condensada
- la misma medida de leche entera
- 100 gr. de almendras molidas
- 100 gr. de coco molido
- 5 cucharadas de azúcar para hacer caramelo







1 **PONER EL AZÚCAR** en un molde de flan, humedecerla con agua y acercarla al fuego para hacer caramelo. Bañar el fondo y las paredes.

2 **BATIR LOS HUEVOS** y mezclarlos con la leche condensada y la leche entera, añadir las almendras molidas y el coco rallado. Mezclarlo y llenar el molde.

3 **PONER UN VASO** de agua en el fondo de la olla, colocar dentro el molde tapado, tapar la olla y cuando adquiera presión, contar 8 minutos. Desmoldar en frío.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.325.**

SOPA de cebolla



Se tomaba después del teatro, para entrar en calor, y los huevos se pueden preparar con o sin queso. En el caso de que lleven queso se coloca el pan en una fuente refractaria, se añade la sopa, se cubre con los huevos con algo más de queso, se espolvorea con queso por encima y se gratina en el horno, hasta que se dore la superficie.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 4 cucharadas de aceite
- 100 gr. de pan en rebanadas finitas
- 1 ¼ l. de caldo
- 100 gr. de queso gruyère rallado
- 3 huevos
- sal y pimienta







1 **PONER EL ACEITE** en el fondo de la olla rápida, añadir la cebolla cortada en rodajas finísimas, sazonar con sal y pimienta, tapar la olla y acercarla al fuego. Cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 5 min.

2 **RETIRAR LA OLLA** del fuego, esperar que baje la presión, abrirla y añadir el caldo y la mitad del queso rallado, dar unos hervores e incorporar los huevos batidos moviendo sobre el fuego, sin necesidad de tapar la olla.

3 **TOSTAR LAS REBANADAS** de pan en el horno, colocarlas en el fondo de la sopera alternando con queso rallado y verter encima la sopa muy caliente con los huevos cuajados. Espolvorear con más queso.

COLIFLOR al ajoarriero



El bacalao en el ajoarriero puede estar en dados o desmigado (en este caso hay que desalarlo una ½ hora puesto en un colador, dejando correr un chorrito de agua). Tanto la coliflor como el bacalao se deben escurrir sobre papel Scottex antes y después de freírlos. También se pueden rebozar con huevo batido y harina, pero el guiso sencillo y popular es pasado sólo por harina.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min entera y 3 min en ramitos
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- 1 kg. de coliflor
- ¼ kg. de bacalao
- 4 dientes de ajo
- aceite para freír
- harina para rebozar
- 1 cucharada de pimentón (si se desea mitad dulce y mitad picante)
- sal







1 **PONER EL BACALAO** a remojo durante 24 horas, cambiando el agua cada 8, escurrirlo, quitar las espinas y cortarlo en dados. Pasarlos por harina y freírlos en abundante aceite con 2 dientes de ajo pelados y enteros. Separar la coliflor en pellas y lavarla.

2 **COCER LA COLIFLOR** cubierta de agua en la olla a presión contando 3 minutos desde que alcance todo el vapor. Apagar el fuego y, cuando pierda presión, sacar la coliflor, escurrir los ramitos, rebozarlos en harina y freírlos en el aceite del bacalao.

3 **SACARLA** y reservarla. Dorar en la olla los otros 2 dientes de ajo picados, añadir el pimentón y, antes de que se queme, regar con un cucharón de agua de cocer la coliflor. Incorporar la coliflor y el bacalao y sin cerrar la olla. Dar unos hervores y servir.

FIDEOS a la gallega



En el mercado se venden ollas a presión tradicionales, que tienen un orificio en la tapa con un tapón o una válvula, y rápidas, que cuecen los alimentos en la mitad de tiempo (éstas tienen a la vista en la válvula unos anillos, que indican los tiempos para cada alimento y suelen incluir recomendaciones de tiempos para verduras, carnes, pescados, etc).

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 540

Ingredientes

- 250 gr. de fideos tipo perla (huecos por dentro)
- 200 gr. de aguja de ternera
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vasito de vino
- 8 cucharadas de aceite
- 1 l. de caldo de carne
- sal, pimienta y tomillo







1 **CORTAR LA CARNE** en dados gruesos, salpimentarla y dorarla en el aceite caliente en la olla rápida. Añadir la cebolla, la zanahoria y el ajo picados muy finos y dorarlos sobre la carne durante unos minutos.

2 **AGREGAR EL TOMATE** y el vino, cubrir con la mitad del caldo, tapar la olla y cocer 15 minutos desde que adquiera presión. Separar del fuego, añadir el resto del caldo y hacer hervir de nuevo.

3 **AÑADIR LOS FIDEOS**, tapar la olla y cuando adquiera presión apagar el fuego y colocar la olla sobre una bayeta húmeda para que se enfríe. Comprobar y rectificar el punto y servir inmediatamente.

CONEJO a la cazadora



La liebre y el conejo de caza son más duros y necesitan unos tiempos de cocción más largos. Si se hacen varios a la vez, ocurre como con las perdices que, como no todas son de la misma edad, es conveniente cortarlas en trozos grandes para ir sacando los más jóvenes y tiernos según estén hechos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 45 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- 1 conejo en trozos
- 50 gr. de tocino
- 100 gr. de jamón
- 1 cebolla
- ½ kg. de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 copa de brandy
- 8 cucharadas de aceite
- 1 copa de vino blanco
- sal, pimienta y tomillo

Guarnición

- 300 gr. de champiñones
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 cucharadas de aceite







1 **CALENTAR EL ACEITE** en la olla y freír el conejo sazonado, sacarlo y en el mismo aceite freír la cebolla y el diente de ajo picados hasta que empiece a tomar color. Añadir el tocino y el jamón cortados en dados y rehogarlos.

2 **INCORPORAR EL TOMATE** pelado y en trozos, sal, pimienta y un poco de tomillo. Introducir de nuevo el conejo, regar con el vino y el brandy, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 15 minutos.

3 **SEPARAR LA OLLA** del fuego y, cuando pierda vapor, destaparla. Cocer unos minutos destapada para consumir la salsa. Comprobar el punto de sal, y servir el conejo con arroz blanco y los champiñones salteados en aceite.

POLLO en pepitoria



Los costrones de pan frito, el arroz blanco y las patatas fritas le van muy bien a la pepitoria. Se puede hacer con gallina que es más sabrosa. En este caso los tiempos son más largos y hay que quitar el exceso de grasa del interior y de la piel de la gallina para que no resulte pesado el guiso. Si se deshuesa y se mezcla la carne con la salsa es un delicioso relleno de volován.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 575

Ingredientes

- 1 pollo o 2 pechugas y 2 cuartos traseros
- 1 copa de jerez seco
- 8 cucharadas de aceite
- 50 gr. de almendra molida
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ¼ l. de caldo
- 2 huevos duros
- 1 cucharada de harina
- perejil y azafrán
- sal y pimienta







1 **SAZONAR** el pollo limpio y si se desea sin piel para evitar exceso de grasa, pasarlo por harina y dorarlo en el aceite en el cuerpo bajo de la olla, sacarlo. Freír la cebolla y un diente de ajo picados en el aceite sobrante del pollo.

2 **ANTES** de que se dore la cebolla introducir los trozos de pollo, jerez, caldo y perejil y azafrán machacados con sal. Cerrar la olla y cuando adquiera presión bajar el fuego y contar 8 min. Retirar la olla para que pierda presión.

3 **MACHACAR** en el mortero el otro ajo, almendras y yemas de huevo duro, desleírlas con caldo, volcarlas sobre el pollo y cocer con la olla destapada unos minutos. Servir con la clara y perejil picados y pan frito.

PUDIN de pescado



Se puede usar merluza congelada o pescadilla. Lo que es importante es que no cueza demasiado para que no se quede estropajosa. También se puede hacer con un resto de merluza rebozada y frita o al horno, en cuyo caso ya no hay que cocerla. El caldo de cocerla, si es fresca, se puede emplear para una salsa o sopa de pescado o para patatas guisadas con chirlas o bacalao.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- ½ kg. de merluza
- ½ kg. de tomate frito
- 4 huevos
- una pizca de pimienta blanca
- estragón
- 2 rebanadas de pan de molde mojadas en leche
- Aceite y pan rallado para engrasar y espolvorear el molde







1 INTRODUCIR LA MERLUZA en un poco de agua hirviendo con sal, perejil y una pizca de aceite y, cuando rompa de nuevo el hervor, tapar y dejarla reposar 10 minutos. Quitar la espina y la piel, y desmenuzarla. Batir los huevos como para tortilla.

2 MEZCLAR LOS HUEVOS con la salsa de tomate, el pan mojado en leche y aplastado y la merluza, sazonar con sal, pimienta y estragón y llenar un molde de 22 cm de diámetro engrasado con aceite y espolvoreado con pan rallado. Tapar y ponerlo en la olla con dos vasos de agua.

3 CERRAR LA OLLA y, cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 15 minutos. Apagar el fuego, esperar que pierda presión antes de abrirla y sacar el budín. Si se desmolda en caliente, servirlo con salsa de tomate o bechamel o con mayonesa y lechuga si se va a tomar en frío.

PASTEL de queso



Conocido como el cheese-cake inglés, se puede suprimir la masa de galletas, y volcarlo frío o templado como si fuera un flan. Tampoco es necesario gratinar la masa en el horno, sólo se hace para conseguir una capa de masa más crujiente. Se puede tomar frío o templado.

RACIONES: 8-10
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 280

Ingredientes

- ½ kg. de requesón
- 2 huevos
- 4 cucharadas de brandy
- 2 cucharadas de pasas de Corinto
- 1 cucharada de Maizena
- 8 cucharadas de azúcar

Caramelizar el molde:

- 4 cucharadas de azúcar

Pasta del fondo:

- 15 galletas maría
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de azúcar







1 TRITURAR el requesón con azúcar, huevos y brandy donde están las pasas a remojo. Bañar las paredes y el fondo de un molde de 20 cm. de diámetro, no desmontable, con caramelo y llenarlo con la mezcla.

2 ECHAR por encima, las pasas rebozadas en Maizena, tapar y colocar en el cuerpo bajo de la olla con 1 vaso de agua. Taparla y, cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 10 min. Apagar y esperar antes de abrir la olla.

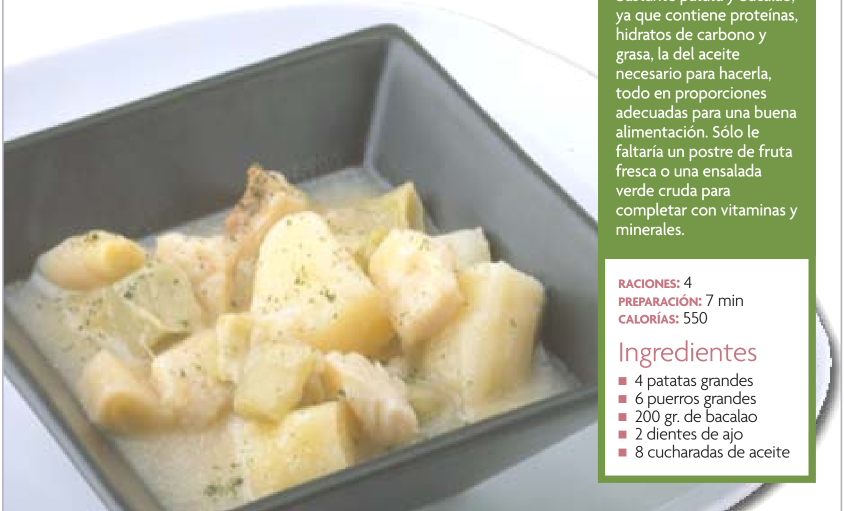
3 TRITURAR las galletas con azúcar, mantequilla y leche y formar una masa arenosa para cubrir el molde fuera de la olla y gratinarlo en el horno unos 10 min. para que quede crujiente. Cuando esté templado, volcarlo y servirlo.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.326.**

06 FASCÍCULO

PORRUSALDA



Es una entrada perfecta o incluso un plato único si se toma más espesa, es decir con bastante patata y bacalao, ya que contiene proteínas, hidratos de carbono y grasa, la del aceite necesario para hacerla, todo en proporciones adecuadas para una buena alimentación. Sólo le faltaría un postre de fruta fresca o una ensalada verde cruda para completar con vitaminas y minerales.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- 4 patatas grandes
- 6 puerros grandes
- 200 gr. de bacalao
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite







1 **REMOJAR** el bacalao en agua 4 ó 5 horas, quitar las espinas y cortarlo. Pelar los ajos y las patatas, limpiar los puerros dándoles un corte en forma de cruz y cortarlos en trozos regulares.

2 **FREÍR LOS AJOS PICADOS** y rehogar las patatas lavadas y cortadas en dados, los puerros y el bacalao. Cubrir con agua, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando tome vapor, bajar el fuego y contar 10 minutos.

3 **RETIRAR** la olla, esperar que pierda presión, abrirla y rectificar el punto de sazón. Reposar unos minutos moviendola para que engorde la salsa.

ACELGAS revueltas con huevo



Tienen un sabor fuerte que se suaviza mucho al cocer las acelgas con una cucharada de azúcar, además la zanahoria y las pasas le aportan otro toque dulce apenas imperceptible. Al estar revueltas con huevo, completan sus nutrientes con una proteína interesante y fácil de digerir, por lo que se pueden poner de cena como plato único muy agradable o servirlas de entrada a mediodía.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 365

Ingredientes

- 1 kg. de acelgas
- ¼ kg. de zanahorias
- ½ kg. de patatas
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pasas remojadas en brandy (optativo)







1 **LAVAR LAS ACELGAS,** escurrirlas y cortarlas en trozos regulares y pequeños. Raspar las zanahorias, lavarlas y cortarlas en cuadraditos. Poner las acelgas y las zanahorias en la olla rápida, cubrirlas de agua hirviendo, sazonar con sal y azúcar, y cerrar la olla.

2 **ACERCARLA AL FUEGO** y cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 5 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar que pierda presión antes de abrirla. Escurrir las verduras y dejarlas reposar sobre papel Scottex, para que no lleven nada de agua. Freír las patatas a cuadraditos.

3 **FREÍR LA CEBOLLA** y el ajo muy picados en la olla, y antes de que tomen color, incorporar y rehogar las verduras, añadir las pasas remojadas en el brandy y las patatas fritas. Batir los huevos y revolverlos con la verdura a fuego suave, hasta que se cuajen. Servir inmediatamente.

ARROZ con calamar



Como se deja cocer el arroz 10 minutos para que se hagan bien los calamares, chipirones o sepia, sería conveniente enfriar la olla enseguida, para lo cual se coloca la base de la olla sobre una bayeta mojada o un fondo de agua. También se puede dejar correr un chorrito de agua por un lado de la olla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 650

Ingredientes

- 1 ½ de vasos de vino de aceite
- 3 dientes de ajo
- perejil
- ½ kg. de calamares, chipirones o sepias
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates
- 6 tacitas moka de arroz
- 13 tacitas de caldo de pescado
- sal
- la tinta de los chipirones ó 4 bolsas de tinta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla y freír los dientes de ajo enteros, sacarlos al mortero para machacarlos con la tinta y el perejil. En el mismo aceite, saltear los calamares, limpios, sazonados y en trozos.

2 **AÑADIR** la cebolla pelada y picada y freírla hasta que empiece a tomar color, añadir el tomate pelado, sin pepitas y picado y rehogarlo. Incorporar el machacado disuelto con algo de caldo, mover y rehogar el arroz.

3 **CUBRIR** con el caldo, comprobar el punto de sazón, tapar la olla y cuando tome vapor contar 10 minutos. Separar la olla y al pierder presión, sacar el arroz a una fuente hasta que absorba el caldo.

MOROS Y CRISTIANOS



Los tiempos de la cocción de las judías, pueden variar según sea su calidad, por eso deben de ser del año. Un truco conocido de todos es es añadir una pizca de bicarbonato en el agua del remojo. En este caso la olla se debe dejar que pierda presión de forma natural, sin enfriarla como hacíamos con el arroz.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- 250 gr. de judías pintas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- ½ hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite
- unos granos de pimienta
- 1 cucharadita de pimentón
- sal
- 4 tacitas moka de arroz blanco







1 **PONER** a remojo las judías durante 12 horas, escurrirlas, lavarlas y ponerlas en la olla a presión rápida, con el diente de ajo pelado y entero, el pimiento, la zanahoria y media cebolla (todo picado), el laurel, el perejil y los granos de pimienta. Cubrir de agua fría, rociar con un chorreón de aceite y cerrar la olla.

2 **ACERCARLA** al fuego y cuando alcance vapor, bajar el fuego y contar 30 minutos. No abrir la olla hasta que pierda presión. Freír la otra media cebolla picada en aceite y antes de que se dore, espolvorear con pimentón y añadir el refrito a las judías. Sazonar con sal y vinagre, y mover la olla.

3 **SI QUEDAN** muy caldosas, triturar unas cucharadas de judías en la batidora y añadirlas a la olla para que engorde el caldo. Dar unos hervores con la olla destapada, rectificar el punto de sazón y quitar el laurel. Dejarlas reposar antes de servir y acompañarlas de arroz blanco.

RAGOUT de cordero



Con ensalada, es un plato único. Esta receta puede tener algunas variaciones: añadir las patatas al final, cuando ya está hecho el ragout, cortadas a dados y fritas; otra posibilidad es incorporar guisantes, que si son congelados o frescos se ponen con la carne y si son de lata cuando el ragout está ya hecho, igual que las patatas fritas.

RACIONES: 4-6
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- 1½ kg. de cordero (pierna Y paletilla) cortado en dados sin grasas ni pieles
- ½ kg. de patatas
- 2 cebollas
- 250 gr. de zanahorias
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo o de agua
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta







1 **SALPIMENTAR** el cordero y dorarlo en el aceite en la olla a presión rápida. Añadir las zanahorias limpias y en ruedas, las patatas en dados, la cebolla y el ajo picados muy menudos.

2 **REHOGAR** el cordero con las patatas, zanahoria y cebolla y regar con el vino y el caldo. Cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 12 minutos.

3 **RETIRAR** la olla del fuego y dejarla enfriar antes de abrir. Comprobar el punto de sazón y consumir algo el caldo con la olla abierta, si fuera necesario. Si se quiere, se puede añadir guisantes.

BONITO con cebolla, tomate y zanahoria



Los lomos de bonito o de atún gordos se deben hacer poco en la plancha muy caliente, para que se caramelice la superficie y se cierren los poros de forma que los jugos queden dentro. Como de esta forma quedarían crudos y, para que el sabor de la salsa penetre en ellos, se les da un hervor y se sirven inmediatamente para que no se pasen de cocción, ya que ambos pescados pasados resultan estropajosos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 2 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- 8 lomos de bonito
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de tomate frito
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharada azúcar
- sal, pimienta y tomillo







1 **SAZONAR** los lomos de bonito y hacerlos a la plancha un minuto de cada lado en el cuerpo bajo de la olla rápida y reservarlos. Cortar la zanahoria en rodajas finas, y pelar y picar la cebolla y el diente de ajo.

2 **AÑADIR** el resto del aceite a la olla, calentarlo y rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria, añadir el tomate y sazonar con el azúcar y tomillo, cerrar la olla y cuando adquiera presión, contar 2 minutos.

3 **DEJAR** que pierda presión la olla, abrirla, comprobar el punto y, si fuera necesario, consumir cociendo destapado unos minutos el exceso de líquido. Introducir los lomos de bonito, dar unos hervores en la salsa y servir.

COMPOTA de membrillos



El membrillo está en los mercados en septiembre y dura hasta finales de diciembre. No es una fruta que se tome cruda por ser áspera y ácida, pero tiene un aroma muy perfumado. Se usa principalmente para hacer el dulce o la jalea de membrillo, pero en esta compota resulta delicioso. Según leyendas medievales, el membrillo no sólo perfuma la ropa con su aroma, sino que aleja los malos espíritus de la casa. Y para los griegos representaba el símbolo del amor y de la fecundidad.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 16 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 2 membrillos grandes
- 2 vasos del agua de cocerlos
- 2 vasos de azúcar
- 2 palos de canela
- una pizca de sal







1 **LAVAR** los membrillos para suprimir la pelusilla de la piel, colocarlos en la olla cubrirlos de agua, y, cuando adquiera presión cocerlos 1 minuto. Destapar la olla cuando pierda presión, sacar los membrillos.

2 **EN CUANTO** se puedan tocar con la mano, pelarlos. Medir del agua de cocerlos los dos vasos de agua, añadir el azúcar, la canela y la sal, y cocer destapado 5 minutos. Cortar los membrillos en gajos y suprimir los corazones.

3 **INTRODUCIRLOS** en el almíbar, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera vapor bajar el fuego y cocer la compota 10 minutos. Abrir la olla cuando pierda presión, comprobar el punto y servir con nata líquida.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.327.**

VERDURAS rellenas



Las hortalizas se cortan del mismo tamaño, no muy grandes para poder tomar varias. Hay que cortar una tapita a las patatas para que se sujeten de pie, y los pimientos deben ser de piel fina para no pelarlos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6-7 min
CALORÍAS: 580

Ingredientes

- 2 pimientos verdes finos
- 2 cebollas
- 2 patatas
- 1 calabacín
- 350 gr. de carne picada
- 1 cucharada de pan rallado
- ½ vaso de vino
- 1 vaso de vino de caldo
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- una pizca de canela molida, nuez moscada
- sal y pimienta







1 **CORTAR LOS PIMIENTOS** y suprimir el pedúnculo y las semillas. Pelar las cebollas, cortarlas y sacar el centro. Pelar las patatas y vaciarlas. Hacerle estrías al calabacín, cortarlo en trozos y vaciarlo de la pulpa sin perforarlo.

2 **FREÍR** la pulpa de la cebolla y los dientes de ajo picados, separar la mitad y rehogar la carne sazonada y añadir pan rallado. Rellenar las hortalizas con la carne y colocarlas en la olla, tumbados los pimientos y de pie el resto.

3 **SOBRE EL REFRITO** reservado, freír la pulpa de las hortalizas, añadir vino, caldo, canela y nuez y pasar por el pasapurés sobre las verduras. Tapar, acercar al fuego y cuando adquiera presión contar 10 min. Apagar, rectificar el punto y servir.

ESPAGUETIS a la boloñesa



Esta salsa se hace lentamente, a fuego flojo, cuidándola mucho porque se puede agarrar, para que la carne se cueza con los vegetales y tome sus sabores. En la olla se puede hacer en pocos minutos con los mismos resultados, ya que al no haber casi evaporación, no pierde aromas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 630

Ingredientes

- 300 gr. de espaguetis
- 1 cucharada de mantequilla
- sal

Salsa boloñesa

- 200 gr. de ternera picada
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- ½ pimiento verde
- 10 cucharadas de salsa de tomate
- ½ vaso de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite
- sal y pimienta







1 **SALSA:** Calentar el aceite en la olla rápida y freír, picados finos, la cebolla, el ajo y el pimiento. Añadir la carne, sazonar con sal y pimienta y rehogarla hasta que cambie de color.

2 **AÑADIR EL VINO** y, cuando se consuma, incorporar el tomate. Tapar la olla, acercar al fuego y, cuando alcance la presión adecuada, bajar el fuego y contar 8 minutos.

3 **COCER LA PASTA** en abundante agua hirviendo con sal durante 7 minutos, escurrirla, mezclarla con la mantequilla en caliente y servirla con la salsa y queso rallado.

POTAJE de garbanzos



Las espinacas no necesitan cocer, basta rehogarlas hasta que se agachen; pero en caso de cocerlas o emplearlas congeladas y descongelar en el microondas, es necesario escurrirlas muy bien, estrujándolas envueltas dentro de varias hojas superpuestas de papel Scottex, presionando sobre un colador o haciendo un atadillo que se estruja entre las manos

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min más 3 min para las espinacas
CALORÍAS: 670

Ingredientes

- ½ kg. de garbanzos
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- ¼ kg. de espinacas
- 1 huevo duro
- 1 rebanada de pan
- 1 cucharada de tomate
- 8 cucharadas de aceite
- perejil, sal
- pimienta en grano
- 3 clavos







1 **PONERLOS** a remojo de agua templada con una pizca de sal, 12 horas antes. En la olla rápida, cubrirlos con agua templada y ½ cebolla con los clavos pinchados, unos granos de pimienta, perejil y un chorrito de aceite.

2 **CERRAR** la olla, cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 10 minutos. Freír el pan y machacarlo en el mortero con la yema. En el aceite sobrante, dorar la cebolla y los ajos picados y añadir el tomate.

3 **REHOGAR** encima las espinacas picadas y volcarlas sobre la olla con los garbanzos y la mezcla del mortero. Sazonar, cerrar la olla y contar 3 min. Abrirla, comprobar el punto, reposar y servir con clara de huevo picada.

FILETES con champiñon



La contra es una carne clásica para asar, muy limpia y fácil de cortar, aunque algo dura. Al cocer con la salsa se ablanda y quedan unos buenos filetes en salsa. Se puede hacer la misma receta con tapa dura, excepto la punta de la tapilla, o con el vacío que es más tierna, por lo que necesitará menos tiempo, sólo 5 minutos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 420

Ingredientes

- ½ kg. de filetes de contra (8 filetes finos y extendidos)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de caldo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- ½ kg. de champiñones
- 4 cucharadas de aceite
- sal, pimienta y limón







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar los filetes sazonados con sal y pimienta, sacarlos y reservarlos. En el mismo aceite, freír el ajo picado y cuando empiece a dorarse, añadir la cebolla picada muy fina.

2 **CUANDO** esté cristalina, rehogar la harina hasta que se dore. Regar con el vino, consumir un minuto y añadir el caldo, la salsa de tomate, los champiñones limpios y fileteados y sazonar con zumo de limón, sal y pimienta.

3 **TRAS HERVIR LA SALSA** unos minutos, incorporar los filetes, cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera vapor bajar la llama y contar 7 minutos. Retirar, enfriar, abrir, reposar unos minutos y servir.

CASSOLET



Este plato francés del Languedoc se hace (excepto cocer las judías y dorar las carnes) en el horno durante unas dos horas y cuarto. En esta receta se presenta una versión más rápida, ya que se dora y cuece en la olla, gratinando unos minutos. También se puede preparar sin gratinar, añadiendo más caldo.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 45 min
CALORÍAS: 600

Ingredientes

- ½ kg. de judías blancas
- 1 zanahoria, 1 cebolla
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 diente de ajo
- ½ kg. de cerdo o de cordero deshuesado
- 250 gr. de confit de pato
- ¼ kg. de salchichas
- 150 gr. de tocino
- unas ramitas de perejil y tomillo
- ½ hoja de laurel
- 3 clavos, sal, pimienta
- pan rallado para espolvorear







1 **PONER LAS JUDÍAS** a remojo de agua fría con una pizca de sal la víspera. Fundir la grasa del confit en la olla y dorar el tocino y el cordero o el cerdo, cortados y sazonados. Rehogar media cebolla y el ajo picados y añadir el tomate.

2 **AÑADIR** las judías, la otra media cebolla con los clavos pinchados, la zanahoria en rodajas, las hierbas atadas y cubrir con agua fría. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego, contar 45 min. y apagar.

3 **ABRIR** la olla, comprobar el punto de sazón, rectificarlo y sacar las judías con la carne y el tocino a una fuente de horno, quitar la cebolla, añadir el confit y las salchichas, espolvorear de pan rallado y gratinar en el horno.

MARMITAKO



Es típico del litoral vasco y se toma sobre todo en verano, cuando aparecen más bonitos y atunes. Este tipo de guisos marineros llevan un buen caldo de pescado hecho con la morralla o pescados pequeños que no sirven para otra cosa, patata y vegetales que se van añadiendo hasta llegar al elemento principal, que es el bonito o atún.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 430

Ingredientes

- 400 gr. de atún o bonito
- ½ kg. de patatas
- 1 cebolla
- 2 tomates pelados
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada rasa de pimentón
- ½ guindilla
- 1 l. de caldo de pescado
- perejil, sal
- rebanadas finas de pan







1 **PELAR** las patatas, cortarlas en dados gordos y dorarlas en el aceite caliente, en la olla rápida, al tiempo que los ajos enteros y la cebolla picada. Cuando esté dorado, rehogar encima los tomates pelados y sin pepitas y el perejil picado, durante 1 minuto.

2 **INCORPORAR** el atún o bonito limpio y cortado en dados, espolvorear con el pimentón, y añadir el laurel y la guindilla. Cubrir con el caldo, cerrar la olla, acercar al fuego, y cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 5 minutos.

3 **RETIRAR** la olla del fuego y dejar que pierda presión, abrirla y que repose unos minutos antes de servirlo. Se puede acompañar de unas rebanadas de pan tostado untadas con ajo y espolvoreadas de perejil para que empapen el caldo.

ARROZ con leche



Este postre se suele preparar en 2 ó 3 horas, sin parar de mover a fuego lento, para que el arroz desprenda almidón y se evaporen parte de los litros de leche que consume. Las cantidades son una cucharada sopera de arroz por persona y 2 ó 3 litros de leche cada 6 cucharadas. El azúcar se añade al final para que no se agarre. Al hacerlo en la olla, enriquecemos la leche con leche en polvo y añadimos el azúcar desde el principio.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 1 l. de leche
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 1 rama de canela
- 2 trozos de corteza de limón
- 8 cucharadas de azúcar
- 8 cucharadas de arroz
- una pizca de sal







1 **PONER LA LECHE** en la olla a presión rápida con las cortezas de limón y la canela. Acercarla destapada al fuego y, en cuanto hierva, añadir la leche en polvo.

2 **MOVER HASTA** que se disuelva e incorporar el azúcar y la sal. Mover de nuevo y añadir el arroz en forma de lluvia, cerrar la olla y ponerla al fuego.

3 **CUANDO ADQUIERA** presión, contar 10 minutos. Retirar la olla del fuego y esperar a que pierda presión antes de abrirla. Verter en una fuente y espolvorear de canela.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.328.**

CREMA de lentejas



Se puede servir en el aperitivo en vasitos pequeños o como una entrada, poniendo en el centro de cada plato un montoncito de cebolla confitada y las verduras con patatas, y servir el puré muy caliente.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 600

Ingredientes

- ½ kg. de lentejas
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1-2 huesos de jamón ibérico
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal

Verduras Fritas

- 1 zanahoria
- 1 puerro grueso
- aceite para freírlos



1 **LAVAR** las lentejas en un colador al chorro del grifo y ponerlas en la olla cubiertas de agua fría con los huesos de jamón. Tapar, acercar al fuego y, cuando adquiera presión, dejarlas 10 min. Apagar el fuego y abrir la olla.



2 **FREÍR** la cebolla y el diente de ajo picados, añadir el refrito a las lentejas, sazonar y dar unos hervores. Triturarlas, pasarlas por el chino y añadir más caldo si fuera necesario. Comprobar el punto y añadir la nata.



3 **LIMPIAR** la zanahoria y el puerro, cortarlos en tiras y freírlos en aceite caliente. Freír también, si se quiere, tiras de pasta brick o patatas paja. Servir el puré con las verduras fritas.

JUDÍAS VERDES con jamón



Si fueran duras, necesitarían 5 min. para hacerse. Al cocerse las judías al mismo tiempo que el refrito de cebolla, quedan muy suaves. Si en otra receta las judías van cocidas, para que resulten sedosas, es conveniente añadir unos cascos de cebolla al agua de cocerlas. Las judías redondas son a veces tan tiernas que no necesitan que se quiten las hebras, lo mismo pasa con las de Kenia, que llegan hoy a nuestros mercados y parecen judías baby. Si son muy anchas se deben cortar en tiras largas a lo largo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- 1 kg. de judías verdes
- 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- 50 gr. de jamón
- 1 vaso de vino de agua
- sal







1 **PICAR** la cebolla muy fina y cortar el jamón en cuadraditos. Calentar el aceite en la olla rápida, dar una vuelta al jamón cortado en dados, e incorporar inmediatamente la cebolla picada muy fina.

2 **REHOGARLA** unos minutos y añadir las judías sin hebras y cortadas a lo largo y a lo ancho. Añadir el agua, sazonar con sal y tapar la olla. Acercar al fuego y cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 3 minutos.

3 **APAGAR** el fuego y esperar que se reduzca la presión. Destapar la olla, dar unos hervores a fuego vivo para que se reduzca el exceso de líquido y servir con patatas cocidas aparte.

PATATAS en salsa verde



Es una versión de las patatas viudas, enriquecidas sólo con unos guisantes. Es un plato barato y sencillo que resulta muy apetitoso en los días de invierno. Si los guisantes fueran de lata, hay que añadirlos al final, cuando las patatas ya están hechas y darles sólo un hervor con ellas. Si son congelados, aunque son más tiernos que los frescos, se pueden poner al mismo tiempo que las patatas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 360

Ingredientes

- 1 kg. de patatas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 200 gr. de guisantes
- 4 cucharadas de aceite
- perejil picado
- 3 vasitos de vino de caldo
- sal, pimienta
- 2 huevos duros (optativo)







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y estofar la cebolla y el ajo picados finos, sin que lleguen a tomar color. Rehogar encima las patatas cortadas en dados gordos y espolvorearlas de perejil picado.

2 **INCORPORAR** los guisantes, cubrir con el caldo caliente, cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando tome presión, bajar la llama y contar 6 minutos. Retirar la olla del fuego y esperar que pierda el vapor antes de abrirla.

3 **COMPROBAR** el punto de sal y pimienta, ver si necesita consumir o añadir más caldo, dejar reposar unos min. moviendo la olla para que engorde la salsa y, si se quiere, añadir el huevo duro picado por encima y servir.

LOMO a la crema



Si la salsa estuviera demasiado clara, dejarla cocer en la olla destapada hasta que se concentre. Las lonchas de lomo se deben colocar acaballadas en la fuente y rodeadas de su guarnición, que puede ser de patatas fritas o de arroz blanco que queda riquísimo acompañado de esta salsa. También le va muy bien la manzana cortada en octavos y salteada con mantequilla hasta que se ablande.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 400

Ingredientes

- ½ kg. de lomo de cerdo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 ½ vasos de agua de leche
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 clavo, sal
- pimienta molida







1 **SALPIMENTAR** el lomo y dorarlo por todos lados a fuego vivo, en el aceite caliente en la olla rápida. Añadir la cebolla y el ajo picados, el clavo y la leche caliente en la que se habrá disuelto la leche en polvo.

2 **CERRAR** la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera presión, contar 8 minutos. Retirar la olla del fuego y dejarla enfriar antes de abrir. Sacar el lomo a un plato y esperar que se enfríe.

3 **CORTAR** el lomo en lonchas, recoger el jugo que suelte y añadirlo a la salsa. Pasar la salsa por el chino, rectificar el punto de sal y pimienta y batirla en la trituradora para que tome consistencia de crema.

OSSOBUCCO



Es la carne de la pata de la res que se corta con su hueso. Se llama morcillo, zancarrón o jarrete, según las zonas. No es dura, pero necesita largos tiempos de cocción y se debe tomar caliente para que resulte melosa y no se noten las fibras gelatinosas que en frío resultan desagradables. Es un plato italiano que se suele servir con pasta cocida y sazonada con sal, pimienta y mantequilla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 min
CALORÍAS: 650

Ingredientes

- 4 rodajas de ossobucco
- 1 vaso de vino de aceite
- 4 cebollas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- perejil, tomillo, laurel
- 1 cucharada de ralladura de corteza de limón
- ¼ l. de vino blanco
- ¼ l. de caldo
- harina
- sal y pimienta







1 **CORTAR** los bordes de las rodajas de carne para que no se encojan, salpimentar, pasarlas por harina y dorarlas en aceite. Freír en el aceite sobrante la cebolla y el ajo picados. Añadir el tomate, las hierbas y la ralladura de limón.

2 **REHOGAR** un minuto sobre el fuego, meter el ossobucco, regar con vino y caldo, sazonar y cerrar la olla. Acercarla al fuego y cuando adquiera vapor, bajar la llama y contar 25 min. Retirar la olla. Abrir y comprobar el punto de sazón.

3 **SACAR** la carne a una fuente y triturar la salsa. Darle unos hervores para que recupere color (también se puede dejar sin pasar). Servir las rodajas de ossobucco regadas con su salsa y cintas, arroz blanco o patatas.

CALAMARES en su tinta



Si fuera necesario, dar unos hervores con la olla destapada para concentrar la salsa. Están mejores hechos de un día para otro. Para hacerlos rellenos, con la misma receta, hay que limpiar los cuerpos dándoles la vuelta por si hubiera arena en el fondo y rellenarlos con los tentáculos y las aletas salteados en el refrito.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 415

Ingredientes

- 1 kg. de calamares
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 rebanada de pan
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua o caldo de pescado
- 8 cucharadas de aceite
- perejil, sal, pimienta
- arroz blanco





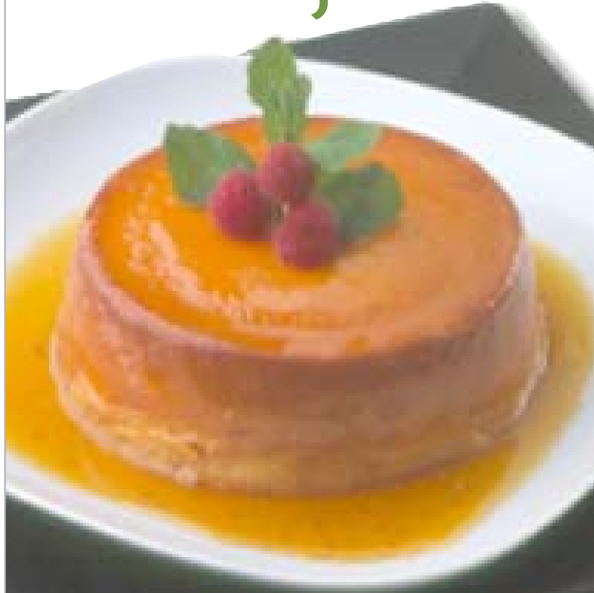


1 **LIMPIAR** los calamares, separar las bolsas de tinta y cortarlos en rodajas, picar los tentáculos. Calentar el aceite, en la olla rápida, freír la rebanada de pan y el diente de ajo y sacarlos al mortero. Freír en el aceite sobrante la cebolla y el pimiento picados.

2 **ANTES** de que tomen color, rehogar encima los calamares sazonados y el pimentón, durante unos minutos. Machacar las tintas con el ajo, el perejil y la rebanada de pan ayudándose de sal gorda y diluirlo con el vino. Incorporar el machacado del mortero y el tomate.

3 **MOVER,** cubrir con el caldo, cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando tome vapor bajar la llama y contar 10 minutos. Retirar la olla del fuego y esperar que pierda vapor antes de abrirla. Comprobar el punto de sazón y el de terneza de los calamares. Servirlos con arroz blanco.

FLAN de naranja



Un buen sistema de tapar los flanes que se hacen en la olla es colocar un paño doblado encima del flan y, sobre él, para sujetarlo un plato grande que se apoye en las paredes del molde. Sirve para recoger el vapor de agua que se produce en la cocción. Se puede emplear en lugar de paño un papel de cocina doblado en cuatro partes.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 425

Ingredientes

- 1 vaso de zumo de naranja
- 1 bote de leche condensada
- 1 vaso de leche
- 1 rama de vainilla
- 7 huevos
- una pizca de sal
- 1 cucharada de ralladura de piel de naranja

Caramelo

- 4 cucharadas de azúcar







1 **COCER** la leche con la rama de vainilla, disolver el zumo de naranja en la leche condensada y mezclarlos con la leche caliente. Hacer el caramelo y bañar las paredes y el fondo del molde.

2 **RETIRAR** la vainilla a la leche-zumo y añadir poco a poco los huevos batidos con la sal y la ralladura de naranja. Verter la mezcla en el molde, cubrirlo con 2-4 hojas de papel de cocina Scottex y poner un plato encima.

3 **PONER** el molde en la olla con rejilla y un fondo de agua hirviendo, tapar, acercar al fuego y, cuando tome presión contar 7 minutos. Abrirla cuando pierda el vapor y desmoldar el flan en frío.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.329.**

SOPA de pescado



Aunque ya se ha dicho, es conveniente repetir que la olla a presión tradicional se puede emplear también como olla corriente de las llamadas de cierre hermético.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 1 kg. de cabezas y espinas de pescado
- ½ kg. de pescadilla, rape o mero
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 vaso de vino blanco
- ¾ l. de agua
- ½ hoja de laurel, sal
- pimienta, perejil, estragón
- 4 rebanadas de pan
- 4 rodajas de limón finas







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida, freír las rebanadas de pan y reservarlas. Dejar 8 cucharadas, freír el pescado cortado a dados y sazonado y reservarlo en la sopera con las rodajas de limón. En el aceite sobrante freír el ajo, la cebolla y la zanahoria, picados finos y tostar encima la harina.

2 **AÑADIR** el tomate al refrito y rehogar las cabezas y las espinas lavadas, añadir el vino, reducirlo al fuego y cubrir con el agua. Salpimentar, añadir el laurel, perejil y unas ramas de estragón, tapar, acercar al fuego y cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 8 minutos.

3 **APAGAR** el fuego y cuando pierda vapor la olla, abrirla y colar el caldo por el chino, estrujando bien las espinas y cabezas para sacar toda la sustancia. Verter muy caliente sobre los tropezones de la sopera que, como no estarán muy fríos, bastará con el caldo muy caliente para que tomen temperatura.

PATATAS con chirlas



Para las patatas guisadas se deben emplear patatas harinosas que tengan mucho almidón para que engorden la salsa al deshacerse un poco. No se deben cortar con cuchillo, sino dando un corte pequeño y chascándolas con la mano para romperlas, porque de esta forma sueltan mejor el almidón. Una vez abierta la olla, se deben dar unos hervores moviendo la olla agarrada por las asas para que ligue la salsa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 1 kg. de patatas
- ¼ kg. de chirlas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- perejil
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- nuez moscada







1 **PELAR** las patatas, lavarlas y chascarlas en trozos no excesivamente grandes. Calentar el aceite en el fondo de la olla y freír la cebolla y el pimiento picados, sin que lleguen a dorarse.

2 **AÑADIR** las patatas, rehogarlas encima y, cuando empiecen a dorarse, incorporar las chirlas lavadas y rehogarlas también. Por último añadir los ajos machacados en el mortero con abundante perejil.

3 **CUBRIR** con caldo o agua, sazonar con sal y un poco de nuez moscada, tapar la olla y, cuando adquiera presión, cocer durante 7 minutos. Apagar el fuego y cuando pierda presión abrir la olla, comprobar el punto y servirlas.

ARROZ al curry



Este arroz, debe quedar jugoso, pero sin caldo. Como ya se ha dicho en otras ocasiones el arroz hecho en la olla a presión necesita la mitad de su volumen de agua en lugar del doble que es lo normal en cazuela corriente o paellera. Al destapar la olla resulta algo caldoso por lo que se debe reposar o bien con la olla abierta o pasándolo a una fuente.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 400

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- ½ cebolla
- 1 manzana golden
- 1 cucharada de curry
- 6 tacitas moka de caldo de pollo
- 6 cucharadas de aceite







1 **PICAR** la cebolla y la manzana, pelada y sin corazón, muy finas y rehogarlas en el aceite caliente en el fondo de la olla rápida. Añadir el curry disuelto en una cucharada de caldo y dar un hervor.

2 **REHOGAR** el arroz durante unos minutos en el refrito de cebolla y manzana con curry, cubrirlo con el caldo hirviendo, tapar la olla y, cuando alcance presión, contar 6 minutos.

3 **ESPERAR** que la olla pierda presión, abrirla y sacar el arroz a una fuente para que se evapore el exceso de líquido o dejarlo en la olla abierta unos minutos. Servirlo con huevos pochés.

POCHAS a la navarra



Las legumbres se deben tomar por lo menos una vez a la semana y es la gran ocasión de utilizar la olla a presión, porque se hacen por lo menos en la tercera parte del tiempo que se emplearía en una olla normal. Hay que enfriar el recipiente rápidamente para que las legumbres no sigan cociendo y evitar que se rompa el grano o pierdan el hollejo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min con pochas frescas, 30 con pochas secas
CALORÍAS: 900

Ingredientes

- 1 kg. de pochas frescas desgranadas
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates frescos
- 2 dientes de ajo, sal
- 4 chorizos o chistorras
- 150 gr. de jamón
- 8 cucharadas de aceite de oliva







1 **PONER** en la olla las pochas desgranadas y añadir la cebolla, el tomate, la zanahoria y el pimiento todo limpio y picado y los dientes de ajo enteros. Cubrirlo con agua fría y acercar la olla destapada al fuego.

2 **CUANDO** hierva el agua, añadir el aceite, sazonar con sal e incorporar los chorizos (o chistorra), enteros pero pinchados para que no revienten, y el jamón en cuatro trozos. Tapar hasta que alcance su punto máximo.

3 **DEJAR** cocer 10-15 minutos según la calidad de las pochas y apagar el fuego para que la olla pierda presión. Comprobar el punto, rectificarlo y servir en cada plato trozos de chorizo o chistorra y jamón.

CODORNICES en escabeche



Si las piezas son de caza y es posible, se deben elegir las de similar edad, para que se hagan en los mismos tiempos. Si no, se irán sacando las que estén ya tiernas, dejando la que sea más dura. Las señales de juventud en un ave son: flexibilidad de mandíbula, plumas suaves y ligeras, restos de plumón, patas flexibles y con espolones. Las perdices escabechadas duran meses, si están cubiertas de su caldo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 420

Ingredientes

- 2 perdices o codornices
- 1 vaso de vino de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino de vinagre
- 1 zanahoria en juliana
- 1 cebolla en cascos
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino de agua
- una pizca de tomillo
- una ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 12 granos de pimienta
- sal





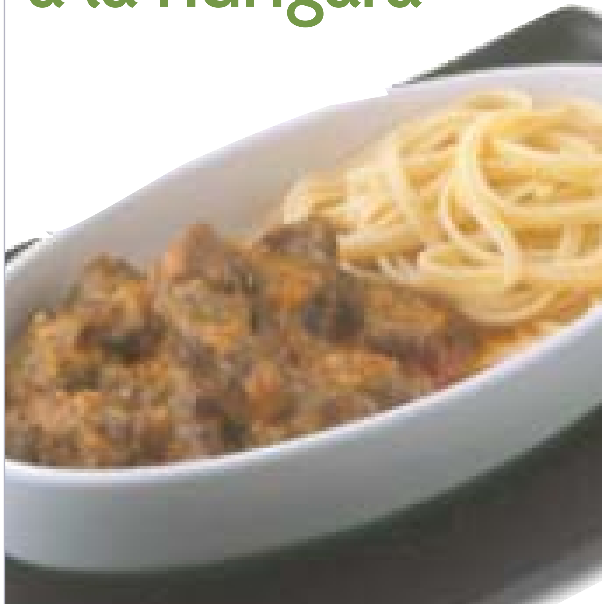


1 **LIMPIAR** las codornices o las perdices, sazonarlas con sal y pimienta por dentro y por fuera. Atarlas o bridarlas y dorarlas en el aceite caliente, en el cuerpo bajo de la olla a presión rápida. Reservarlas.

2 **EN EL ACEITE** sobrante estofar la cebolla, la zanahoria, los ajos enteros, el tomillo, el laurel, el perejil y la pimienta. Cuando la cebolla empiece a dorarse añadir las perdices, regar con el vino, el vinagre y el agua.

3 **CERRAR** la olla y cuando adquiera presión bajar el fuego y contar 10 minutos. Retirar la olla del fuego y esperar a que pierda presión, abrirla y comprobar que están tiernas las perdices. Se pueden servir calientes o frías.

GOULASH a la húngara



Este es un guiso perfecto para utilizar la olla a presión rápida, ya que se puede elegir una carne menos tierna y aumentar los tiempos de cocción. Se debe servir muy caliente acompañada de arroz blanco o cintas de pasta cocida. Se puede verter un chorrito de nata líquida por encima antes de servir.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 360

Ingredientes

- ½ kg. de morcillo (llamado zancarrón o jarrete, según la región) de vaca
- 1 cebolla
- 2 zanahorias medianas
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada colmada de paprika (o pimentón mitad dulce, mitad picante)
- 4 cucharadas de aceite
- 2 vasos de agua
- sal





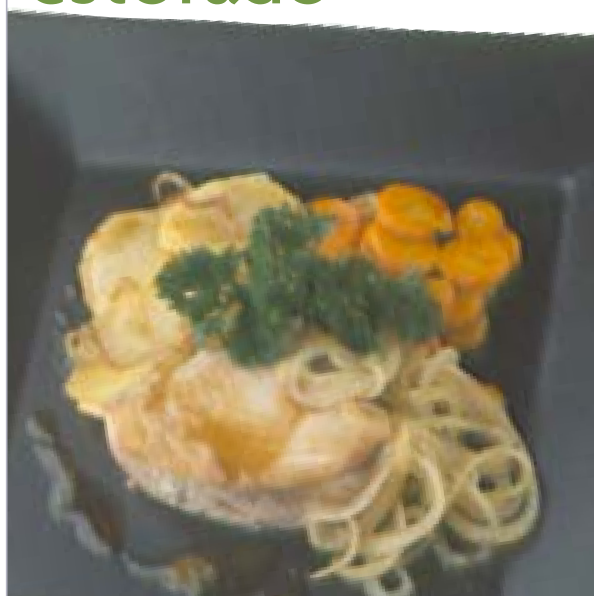


1 **CORTAR** la carne en dados grandes, sin pieles ni gordos, salpimentarla y dorarla en el aceite caliente en la olla. Añadir la cebolla, el ajo y la zanahoria, todo picado y mover sobre el fuego unos minutos.

2 **CUANDO** la cebolla esté cristalina, incorporar los tomates pelados y sin semillas, espolvorear con la páprika o pimentón y rehogar un minuto, cuidando de que no se queme el pimentón.

3 **CUBRIR** con el agua hirviendo, cerrar la olla, y cuando adquiera presión, bajar el fuego al mínimo y contar 8 minutos. Apagar el fuego y destapar la olla cuando pierda presión.

BONITO estofado



El bonito, como todos los pescados, debe quedar hecho pero jugoso, es decir, que los tiempos de cocción son muy cortos. Por eso es conveniente hacer antes las zanahorias, patatas y cebollas de la guarnición y, cuando se introduzca el bonito, lavado y bien escurrido, dejar que la olla tome presión y apagarla o separarla del fuego inmediatamente para que el pescado no se pase.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 9 min
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- 1 rodaja de bonito de unos 600 gr.
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- unos granos de pimienta
- ½ vaso de aceite de oliva
- sal
- pimienta





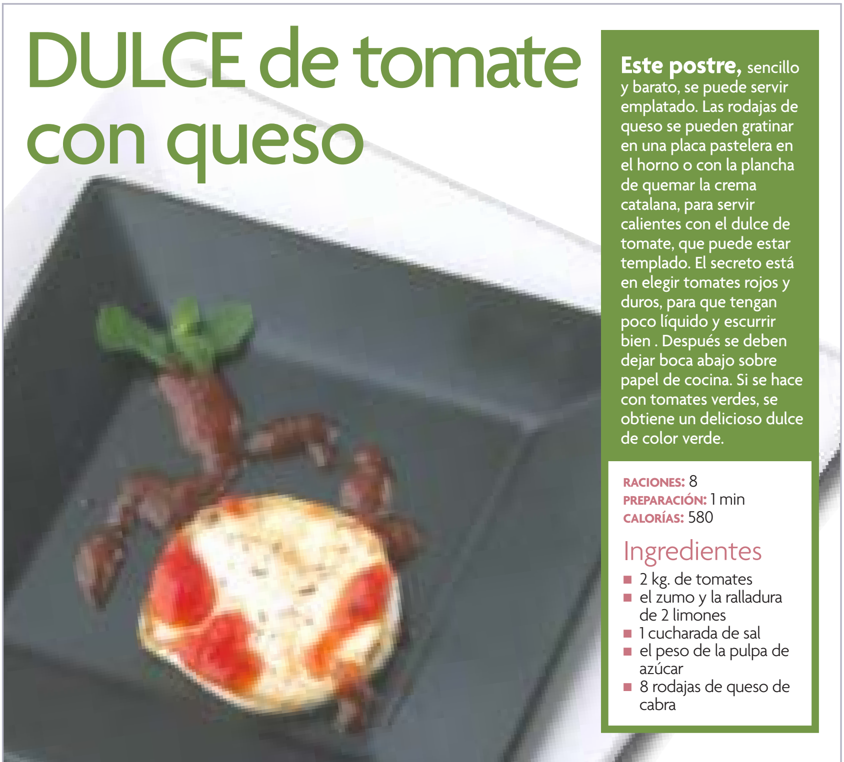


1 **CORTAR** en aros finos la cebolla, las zanahorias y las patatas, todo limpio, y ponerlas en el fondo del cuerpo bajo de la olla rápida. Añadir los granos de pimienta y el aceite de oliva y sazonar.

2 **TAPAR** la olla, acercarla al fuego y cocer 8 minutos. Lavar el bonito, escurrirlo y secarlo con papel de cocina. Abrir la olla cuando pierda presión, introducir el bonito sazonado, tapar y hacerlo 1 minuto.

3 **SEPARAR** del fuego y cuando pierda presión, abrir la olla, comprobar que la espina se desprende con facilidad. Servir la rodaja de bonito con su guarnición de patatas, cebolla y zanahoria.

DULCE de tomate con queso



Este postre, sencillo y barato, se puede servir emplatado. Las rodajas de queso se pueden gratinar en una placa pastelera en el horno o con la plancha de quemar la crema catalana, para servir calientes con el dulce de tomate, que puede estar templado. El secreto está en elegir tomates rojos y duros, para que tengan poco líquido y escurrir bien . Después se deben dejar boca abajo sobre papel de cocina. Si se hace con tomates verdes, se obtiene un delicioso dulce de color verde.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 1 min
CALORÍAS: 580

Ingredientes

- 2 kg. de tomates
- el zumo y la ralladura de 2 limones
- 1 cucharada de sal
- el peso de la pulpa de azúcar
- 8 rodajas de queso de cabra







1 **SUMERGIR** los tomates en agua hirviendo con un poco de sal fuera del fuego, taparlos y reposar 5 minutos. Escurrirlos, pelarlos y cortarlos a la mitad para sacar las pepitas y escurrir el jugo. Pesar la pulpa y pesar el azúcar.

2 **PONER** en la olla la pulpa de tomate, el azúcar, la ralladura y el zumo de limón y una pizca de sal. Tapar, acercar al fuego y, cuando adquiera vapor contar 15 minutos. Apagar el fuego y abrir la olla cuando pierda vapor.

3 **CONSUMIR** el exceso de líquido del tomate cociendo con la olla destapada, pasarlo por el pasapurés y sacar la mermelada a una dulcera. Gratinar a fuego muy fuerte o quemar con la plancha las rodajas de queso y servirlas con el dulce de tomate.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.330.**

PURÉ de coliflor



Esta crema sirve de entrada más o menos densa, según el gusto de cada cual. También es una guarnición de carnes y pescados y lo mismo puede ser casi una salsa como un puré parecido en densidad al de patata. Las yemas no son indispensables, por lo tanto se pueden suprimir.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 390

Ingredientes

- ½ kg. de coliflor
- ½ l. de leche
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 yemas
- 8 cucharadas de nata líquida
- huevas de mújol
- sal







1 **PONER** la coliflor en la olla con un vaso de agua hirviendo con la mitad de la harina y la sal. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 3 min. Separar del fuego, escurrir la coliflor y guardar el caldo.

2 **CALENTAR** el aceite y fundir la mantequilla, añadir la harina y rehogarla. Verter el caldo y la leche, todo hirviendo. Mover sobre el fuego, hasta que espese y se forme una bechamel.

3 **AÑADIR** la coliflor y triturarla con la bechamel, dar unos hervores, deshacer las yemas con la nata, añadirlas fuera del fuego y comprobar el punto. Dar la densidad a la crema añadiendo leche.

HABAS a la asturiana



Son una verdura de primavera pero, congeladas o enlatadas, se pueden tomar todo el año. La calidad se aprecia a simple vista: sin son pequeñas y de piel fina y blanquecina seguro que son excelentes. Esta misma receta se puede hacer con las habas tiernas de primavera, sin quitarles la vaina, siempre que sean muy jóvenes.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 650

Ingredientes

- 2 kg. de habas verdes y tiernas o 400 gr. de habas desgranadas
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino de agua
- 1 diente de ajo
- ½ kg. de patatas nuevas pequeñas
- 4 zanahorias
- 12 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y rehogar la cebolla y el ajo picados, antes de que tomen color, añadir el jamón en cuadraditos, rehogar y, fuera del fuego añadir el pimentón, mover e incorporar las habas y las zanahorias limpias y cortadas en dados.

2 **AÑADIR** a la olla el vaso de vino y el vaso de agua, tapar la olla y cuando adquiera presión contar 4 minutos. Retirar la olla del fuego, esperar que pierda presión, abrirla y añadir las patatas nuevas redonditas peladas.

3 **VOLVER** a cerrar la olla y, cuando alcance presión contar 3 minutos más. Separar la olla del fuego y dejar caer el chorro de agua fría por un lado para enfriarla rápidamente y que se pueda abrir. Sacar las habas, comprobar el punto y servirlas.

ARROZ con bacalao



Para desalarlo, si es desmigado, basta dejar el bacalao en un colador, colocado sobre un bol grande, bajo un chorro de agua fría unas dos horas. Las alcachofas modifican el tono del arroz, y no queda muy bonito. Pero no conviene frotarlas con limón porque, a cambio de blanquearlas, se pierde el delicado sabor.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 4 min
CALORÍAS: 530

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 100 gr. de bacalao desmigado
- 50 gr. de judías verdes
- 50 gr. de guisantes
- 1 alcachofa
- 2 patatas
- 2 dientes de ajo
- 2 ñoras, 1 tomate
- 1 cucharadita de pimentón
- azafrán, perejil
- 8 cucharadas de aceite
- 6 tacitas de agua o caldo de pescado







1 **CALENTAR** el aceite en la olla, freír ajo y ñoras, y en el mortero machacarlos con el perejil. Freír en el mismo aceite el tomate con las verduras limpias y cortadas en trozos y las patatas en rodajas.

2 **AÑADIR** el pimentón, rehogar el arroz en el refrito, el bacalao y el machacado. Disolver el azafrán en el caldo caliente y cubrir el arroz. Cerrar la olla y acercarla al fuego hasta que tome presión.

3 **BAJAR** la llama y contar 4 min. Retirar la olla y esperar que pierda el vapor. Sacar el arroz, rectificar el punto y dejar reposar unos minutos para que absorba el exceso de líquido antes de servirlo.

CARNE GUISADA con verduras



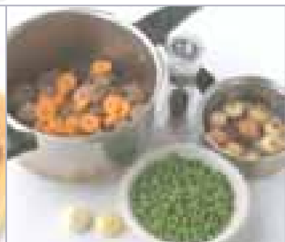
El pecho de ternera es muy jugoso y el hecho de prepararse con hueso, hace más sabroso el guiso que puede ser un plato único acompañado de una buena ensalada fresca, ya que tiene las proteínas de la carne, los hidratos de carbonos de las patatas y de las verduras, además de la grasa del aceite y las vitaminas y minerales de todos sus componentes.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 600

Ingredientes

- ¾ kg. de pecho o falda de ternera
- 1 cebolla grande
- 250 gr. de zanahorias
- 250 gr. de guisantes
- ½ kg. de cebollitas francesas
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua de caldo
- sal, pimienta
- patatas fritas a cuadraditos







1 **PEDIR** al carnicero que corte la carne en trozos, (como tiene hueso es más difícil hacerlo en casa) y suprimir el exceso de grasa y de pieles. Calentar el aceite en el fondo del cuerpo bajo de la olla a presión y dorar los trozos de carnes sazonados, en dos o tres veces.

2 **CUANDO** toda la carne esté dorada, ponerla de nuevo en la olla, añadir la cebolla picada fina y dorarla. Incorporar las zanahorias cortadas en rodajas, los guisantes y las cebollas francesas peladas (si se escaldan en agua hirviendo se pelan mejor) y rehogar todo unos minutos.

3 **AÑADIR** el vino y el caldo, cerrar la olla y cuando tome presión bajar el fuego y contar 10 minutos. Retirar la olla del fuego, dejar enfriar y abrirla, comprobar el punto de sal y la terneza de la carne. Servir la carne con sus verduras y patatas fritas a cuadraditos.

POLLO al curry



Es una mezcla de origen indio que suele contener clavo, pimienta de Cayena, cardamomo, cúrcuma, comino, coriandro y nuez moscada, además del polvo de las hojas del árbol llamado curry, el Chalcas koenigii. Puede incluir también clavo, jengibre, cilantro, semillas de mostaza y tamarindo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 750

Ingredientes

- 1 pollo limpio cortado en cuartos
- 1 cebolla grande
- 1 manzana reineta
- 1 cucharada de curry
- sal, pimienta
- ½ cucharadita de colorante amarillo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- 3 tacitas moka de arroz
- 30 gr. de pasas
- 50 gr. de piñones
- 4 cucharadas de aceite
- 4 ½ tacitas moka de agua







1 **SAZONAR** el pollo con sal y pimienta y, si se desea, suprimir la piel para que resulte menos graso. Calentar el aceite en la olla rápida y dorar los trozos de pollo hasta que tengan bonito color.

2 **INCORPORAR** la cebolla y la manzana picadas muy finas, rehogarlas hasta que empiecen a dorarse y añadir el curry. Mezclar, regar con el vino, dejar que se reduzca e incorporar el caldo.

3 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, cocer 15 min. Abrirla cuando pierda presión, rectificar el punto de sal y pimienta, y servir el pollo regado con su salsa y arroz con pasas y piñones.

CALDEIRADA



Los pescados necesitan unos tiempos de cocción cortos, por lo que la olla a presión no está muy recomendada más que para especies muy duras como el pulpo, la sepia, los calamares o para hacer caldos. Las calderetas, caldeiradas y marmitako son guisos marineros muy ricos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 420

Ingredientes

- 1 kg. de pescados (rape, merluza, mero, etc.)
- ½ kg. de patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón (media dulce y media picante)
- 1 ½ l. de caldo de pescado
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- sal







1 **REHOGAR** la cebolla y el pimiento, cortados en rodajas, en el aceite caliente en la olla rápida, añadir las patatas peladas y cortadas en ruedas y dar unas vueltas al conjunto sobre el fuego. Espolvorear con el pimentón y añadir el laurel y los ajos machacados.

2 **INCORPORAR** los pescados limpios, cortados en dados gordos y sazonados con sal y pimienta, rehogarlos un minuto y cubrirlos con el caldo. Tapar la olla y acercarla al fuego hasta que adquiera presión, bajar el fuego y contar 6 minutos.

3 **SEPARAR** la olla del fuego y cuando pierda presión, abrirla. Añadir el vinagre, dar unos hervores y comprobar y rectificar el punto de sazón. Servir la caldeirada espolvoreada de perejil y acompañada de rebanadas finas de pan, tostado y frotadas con medio diente de ajo.

PUDIN de naranja



De origen inglés es un clásico que se hacía con pan duro y mermelada de naranja, y que se prepara así: pelar las naranjas, después de lavadas con un cepillo para eliminar herbicidas, cortarla en juliana y ponerla a remojo de agua con sal. Escurrirla, pesarla y cocerla cubierta de agua con el azúcar hasta que poniendo una gota en un plato no se extienda.

RACIONES: 6-8
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- ½ bote de mermelada de naranja
- 1 barra de pan de 100 gr.
- ½ vaso de azúcar
- ¼ l. de leche
- 2 cucharadas de pasas de corinto
- 1 copa de brandy
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar para acaramelar
- 2 huevos
- caramelo líquido







1 **REMOJAR** las pasas en brandy una media hora. Poner a hervir la leche con azúcar y añadir pan cortado en rebanaditas. Mover con la cuchara de palo cerca del fuego para que se deshaga bien.

2 **SEPARAR** del fuego y añadir mermelada y pasas remojadas y su brandy. Batir los huevos como para tortilla y unirlos a la masa, añadir la mantequilla. Acaramelar el fondo y las paredes de una flanera.

3 **LLENAR** el molde, taparlo y colocarlo en la olla sobre la rejilla, con un vaso de agua en el fondo. Tapar la olla y cuando adquiera presión, contar 15 min. Abrirla y desmoldarlo, ya frío.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.331.**

SOPA de almejas



Resulta exquisita si se hace con almejas muy frescas y más si son de Carril, que tienen un sabor especial, mucho mejor que las italianas que, aunque cuestan menos, no están tan buenas. También se puede preparar con chirlas o con chochas, si se quiere ahorrar y la comida no es muy importante.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- ½ kg. de almejas
- ¼ l. de caldo de pescado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 3 lonchas de bacon
- 2 cucharadas de harina
- 2 patatas
- ¾ l. de leche
- sal y pimienta negra







1 **PONER** las almejas en la olla con caldo de pescado, tapar, acercar al fuego hasta que adquiera presión y apagar. Cuando pierda vapor, abrir la olla, colar el caldo y reservarlo, separar 12 almejas.

2 **CALENTAR** el aceite y dorar la cebolla picada, saltear el bacon en dados y rehogar la harina moviendo unos minutos. Añadir el caldo, la leche, las patatas y las almejas, tapar la olla.

3 **CUANDO** adquiera vapor, cocer 3 min., dejar que pierda vapor, abrirla y comprobar el punto de sazón, retirar la hoja de salvia. Servir la sopa con las almejas reservadas y salvia fresca.

MOLDE de alcachofas y langostinos



Para cubrir el molde se puede emplear bechamel comprada precocinada, utilizando para hacerla en lugar de leche el jugo resultante, de cocer 20 min. las cabezas de los langostinos o gambas en agua con cebolla, puerro, zanahoria, la punta de una hoja de laurel y sal. Triturado todo y pasado por el chino, en su punto de sazón y con unas gotas de Tabasco y oloroso. Si se quiere, se puede enriquecer esta salsa con unas cucharadas de nata líquida.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 17 min
CALORÍAS: 195

Ingredientes

- 8 alcachofas tiernas
- 1 cucharada de harina
- ½ kg. de langostinos (o gambas grandes)
- 1 vaso de nata líquida
- 1 vaso de leche
- 4 huevos
- sal y pimienta
- bechamel para cubrir







1 **LIMPIAR** las alcachofas y los tallos, ponerlas en la olla rápida con 1 vaso de agua hirviendo, la harina y sal, tapar la olla y cuando adquiera presión, contar 5 minutos. Escurrir las alcachofas una a una con la mano, muy bien y cortarlas en trozos.

2 **MEZCLAR** las alcachofas con los huevos batidos, la leche y la nata, sazonar y añadir los langostinos o gambas pelados, cortados en trozos y crudos. Llenar un molde redondo de 24x6 cm., engrasado y taparlo con papel de aluminio y poner un plato encima.

3 **INTRODUCIR** el molde en la olla con 1 vaso de agua en el fondo, tapar y cuando adquiera presión contar 12 minutos. Cuando pierda presión, abrir la olla, desmoldarlo y cubrirlo con la bechamel, acompañar con el resto de bechamel en salsera.

ARROZ PILAF con pasas y piñones



Se puede servir con el pollo del mismo nombre o como guarnición para una cena importante. En esta ocasión lo hemos enriquecido con los dados de pechuga, pasas y piñones que no lleva el original. Lo que sí se suele hacer es añadir unas hebras de azafrán al caldo para que el arroz tome un agradable perfume y un toque amarillo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 9 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 6 tacitas moka de caldo de ave
- 2 pechugas de gallo
- 2 cucharadas de pasas de Esmirna
- 2 cucharadas de piñones
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 clavos
- sal y pimienta







1 **PONER** las pechugas en la olla con el caldo de ave, taparla y, cuando adquiera presión, contar 3 minutos. Abrirla, colar el caldo y reservarlo. Rehogar el arroz en la olla con la mantequilla.

2 **CUANDO** tome color el arroz, añadir el caldo reservado hirviendo y la cebolla entera pinchada con los clavos. Tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, contar 6 minutos.

3 **SEPARAR** del fuego y abrir la olla. El arroz tiene que quedar seco. Añadir mantequilla, las pechugas picadas, las pasas (que habrán estado a remojo) y los piñones, mezclar y servir.

COCIDO montañés



En Navidad se sirve cocido en muchas autonomías. Traemos hoy el cántabro que tiene la particularidad de estar hecho con alubias blancas y berza o repollo. Se toma todo junto en plato sopero, y está muy rico. El único inconveniente de esta receta para la vida actual es el largo tiempo de cocción, resuelto hoy con la olla rápida con la cual queda reducido a 30 minutos en total.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 840

Ingredientes

- ½ kg. de alubias blancas
- 200 gr. de costillas de cerdo
- 200 gr. de tocino blanco
- 150 gr. de chorizo
- 2 patatas medianas
- 1 berza de vena blanca o 1 repollo
- 1 rabo de cerdo
- 1 oreja de cerdo
- 1 morcilla de arroz
- sal







1 **REMOJAR** las alubias durante 12 horas. Poner en la olla rápida el tocino, la oreja, el rabo, la costilla y el chorizo (todo lavado) y las judías, cubrirlos con agua fría, tapar y, cuando adquiera presión, contar 20 minutos.

2 **SEPARAR** del fuego, abrir la olla cuando pierda vapor e incorporar la berza o repollo lavado, escurrido y picado fino, y las patatas, lavadas y cortadas en trozos. Sazonar, tapar de nuevo la olla y cocer, cuando adquiera presión, 7 minutos más.

3 **SEPARAR** la olla del fuego, dejar que pierda presión, abrirla y añadir la morcilla. Acercar de nuevo al fuego con la olla destapada y, cuando hierva apagar el fuego y dejar el cocido tapado en reposo durante unos 15 minutos. Servir todo junto.

POLLO con puré de castañas



Se acompaña con el arroz que damos en este mismo fascículo, es un plato sano y sencillo de fácil digestión, que resulta muy sabroso aún tomándolo sin salsas, siempre que se trate de pollo o gallo de corral.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 630

Ingredientes

- 1 pollo, 1 zanahoria
- 1 puerro
- granos de pimienta, sal

Salsa

- ½ lata de confitura de frambuesa
- caldo de cocer el pollo
- ½ bote de mostaza Savora

Puré

- 1 bote de castañas cocidas al natural
- 1 vaso de vino de nata líquida
- 1 cucharada de mantequilla
- sal y pimienta







1 **PONER** el pollo atado, el puerro y la zanahoria en la olla, cubrir de agua, sazonar con sal y los granos de pimienta, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y cocer 12 minutos.

2 **SEPARAR** la olla del fuego, abrirla, sacar el pollo y dejarlo tapado para trincharlo en caliente. Colar el caldo, separar las tazas necesarias para el arroz Pilaf y consumir el resto para la salsa.

3 **SALSA:** Mezclar la mostaza y la frambuesa con el caldo concentrado. **Puré:** Triturar las castañas cocidas con el agua de la lata y nata, calentar, sazonar, añadir mantequilla y mover. Servir.

SEPIA en salsa verde



Este pescado no pierde con la congelación, por lo que se puede optar por esta solución. Así llega al mercado más limpia y tiene menos desperdicio, cosa a tener en cuenta al considerar la relación calidad-precio, pero hay que recordar que se suele pesar con algo de hielo. Los guisantes si son de lata se deben añadir en el último momento.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- 1 ¼ kg. de sepia limpia
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- sal y pimienta
- una pizca de estragón
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 vaso de vino de agua
- ¼ kg. de guisantes desgranados
- patatas redonditas nuevas







1 **LAVAR** la sepia, cortarla en tiras y los tentáculos en trozos, escurrirla, secarla sobre papel de cocina y freírla en la olla rápida con el aceite caliente. Sacarla y freír en el resto de aceite el ajo, la cebolla y la zanahoria picados.

2 **AÑADIR** el vino y el agua, sal, pimienta y estragón, dar un hervor a la salsa e incorporar la sepia y los guisantes. Tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, dejar cocer 7 minutos.

3 **ABRIR** la olla, rectificar el punto de sal, pimienta y estragón, comprobar que la sepia está tierna. Si los guisantes son de lata se añadirán en este momento. Servirla, si se desea, con patatas fritas a cuadraditos. Debe quedar algo jugoso, pero no con excesiva cantidad de salsa.

FLAN de café con merengue



El centro del molde se puede llenar con nata montada.
A este flan le va muy bien una salsa de chocolate que se prepara fundiendo chocolate con nata líquida y una cucharada o dos de brandy, y dándole después la consistencia deseada con algo de agua.
Los flanes en general se hacen sólo utilizando las yemas.

RACIONES: 6-8
PREPARACIÓN: 6-7 min
CALORÍAS: 240

Ingredientes

- ½ l. de leche
- 6 huevos
- 9 cucharadas de azúcar granulado
- 2 cucharadas de Nescafé
- 2 cucharadas de azúcar glas
- unas gotas de zumo de limón
- 4 cucharadas de azúcar para el merengue del centro del molde







1 **PONER** el azúcar glas en un molde, salpicarlo con el zumo de limón, hacer caramelo y bañar las paredes del molde. Poner un vaso de agua en la olla y encima la rejilla.

2 **BATIR** con cuidado las yemas y 4 claras con 5 cucharadas de azúcar, verter encima la leche con el Nescafé disuelto y llenar el molde. Taparlo y colocarlo sobre la rejilla de la olla.

3 **ACERCAR** al fuego y, cuando adquiera vapor, contar 6-7 min. Dejar que pierda presión, sacar el molde y desmoldarlo frío. Llenar el centro con las claras batidas a punto de nieve con el azúcar.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.332.**

LOMBARDA con manzana



El fuerte sabor de la lombarda se suaviza con la manzana y con una cucharada de azúcar. No hay que echarle vinagre porque el vino y la rápida cocción de la olla ayudan a mantener un atractivo color morado. Pero si se hace con antelación y se oscurece, se puede rociar de vinagre al servirla, y así se aclara el tono de la verdura.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 1 lombarda
- 2 manzanas reineta
- ½ vaso de vino tinto
- 150 gr. de tocino fresco
- 1 cebolla
- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta



1 **PONER** el aceite en el fondo de la olla y freír el tocino cortado a cuadraditos y cuando esté dorado añadir la cebolla picada y dejar que se dore.



2 **AÑADIR** la lombarda picada fina y las manzanas peladas y en lonchas y mezclarlo todo bien. Sazonar con sal, pimienta y azúcar, y añadir el vino y el agua.



3 **CERRAR** la olla, colocarla sobre el fuego y, cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 8 min. Retirarla del fuego, dejar enfriar, abrir y consumir al fuego si fuera necesario.

FIDEOS con almejas



Actualmente, las almejas auténticas de las rías gallegas, sobre todo de Carril, llegan al mercado ya purgadas, no así las italianas o las chochas y chirlas que pueden tener algo de arena, en cuyo caso hay que abrirlas primero al vapor, para colar después el jugo que sueltan y utilizarlo. Los fideos deben quedar jugosos, pero sin exceso de caldo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 560

Ingredientes

- ¼ kg. de almejas
- 400 gr. de fideos gordos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de harina
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 2 vasos de agua de caldo de pescado
- 6 cucharadas de aceite
- perejil, sal y pimienta







1 **PONER** las almejas limpias en la olla rápida con 2 cucharadas de aceite y 1 cucharada de perejil picado, tapar la olla sin cerrarla y acercarla al fuego hasta que se abran. Retirarlas, reservar el caldo que sueltan y colarlo.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y freír la cebolla y el ajo pelados y picados, antes de que tomen color, rehogar la harina para que se dore sin que se tueste, fuera del fuego añadir el pimentón y moverlo para que se integre.

3 **VERTER** el vino, el caldo y el jugo de las almejas, añadir los fideos y las almejas, tapar la olla, acercarla al fuego y contar 3 minutos desde que alcance la presión. Abrirla, añadir caldo si fuera necesario y comprobar el punto.

PATATAS gratinadas



Es la versión en olla rápida del famoso «gratin dauphinois» francés que se sirve como guarnición de asados. En la receta original se prepara en dos veces, siempre en el horno, primero con la fuente tapada con papel de plata y luego destapada para que se gratinen. Necesita una hora de cocción en el horno. En la olla rápida se reduce el tiempo a menos de un tercio, con resultados muy positivos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 425

Ingredientes

- 750 gr. de patatas rojas harinosas
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de Maizena
- sal y pimienta
- mantequilla
- 2 vasos de nata líquida
- 2 vasos de leche
- 150 gr. de queso rallado emmental o gruyère







1 **ENGRASAR** con mantequilla una fuente y poner una capa de patatas, espolvorear de Maizena con cebolla y ajo picados, espolvorear de queso rallado y seguir hasta terminar con patatas.

2 **MEZCLAR** la nata y la leche, sazonar y verter sobre las patatas. Tapar la fuente y ponerla en la olla con la rejilla y 1 vaso de agua, tapar la olla, acercar al fuego y contar 15 min.

3 **APAGAR** el fuego y, cuando pierda el vapor abrir la olla y sacar la fuente, espolvorear una buena capa de queso rallado y gratinar a horno fuerte hasta que se dore la superficie. Servir.

CARRILLERAS



Es la carne de la cara de la res, muy sabrosa y gelatinosa, y se ha puesto de moda en los últimos años. Es relativamente barata y da unos guisos muy apetitosos, aunque el aspecto no sea demasiado atractivo. Si se quiere una salsa más gelatinosa, se puede añadir media mano de ternera o de cerdo al guiso, que luego se saca. También se pueden emplear carrilleras o carrilladas de cerdo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 50 min
CALORÍAS: 780

Ingredientes

- ¾ de kg. de carrilladas o carrilleras de ternera
- 3 zanahorias
- 1 cebolla grande
- 3 puerros
- 1 diente de ajo
- sal, pimienta
- 2 vasos de vino tinto
- 8 cucharadas de aceite
- 1 palo de vainilla
- caldo de carne
- canónigos o cogollos







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar las carrilladas salpimentadas a fuego vivo, añadir la cebolla en rodajas finas, el ajo en láminas, la zanahoria en rodajas y el puerro en trozos, dejar que tomen color a fuego medio.

2 **REGAR** con el vino, dar unos hervores y cubrir con caldo de carne. Cuando rompa a hervir, incorporar el palo de vainilla, bajar el fuego, tapar la olla y, cuando tome presión, contar 50 minutos. Separar la olla del fuego y abrirla cuando pierda presión.

3 **SACAR** las carrilleras y pasar la salsa por el pasapurés o la trituradora. Cortar en filetes la carrillada y servirla muy caliente cubierta con su salsa y canónigos o cogollos de lechuga engrasados con aceite y hechos a la plancha hasta que estén tiernos.

POLLO a la sal



Para preparar recetas a la sal en la olla hay que recubrir el interior con papel de aluminio. Como es bien sabido, este sistema permite tomar los alimentos cocidos con sus propios jugos. El pollo resulta muy sabroso y de fácil digestión, ya que no tiene más que su propia grasa. La misma receta se ha hecho con redondo de ternera en veinte minutos con excelentes resultados.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- 1 pollo de campo
- 12 tazas de sal gorda
- 1 escarola

Aliño

- 1 granada
- 3 cucharadas de vinagre
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de miel
- sal, pimienta
- ½ diente de ajo







1 **FORRAR** el fondo de la olla rápida con papel de aluminio y cubrirlo con 2 tazas de sal gorda, poner encima el pollo. Desgranar la granada y mezclarla con los ingredientes del aliño.

2 **RODEARLO** de sal gorda y cubrirlo con el resto de la sal hasta que quede bien tapado, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando tome presión, bajar el fuego al mínimo y contar 20 minutos.

3 **ABRIR LA OLLA** cuando se enfríe, sacar el pollo y trincharlo. Frotar con el ajo las paredes de la ensaladera, y mezclar la escarola con el aliño de granada.

CALDERETA de pescado

Este guiso marinero semejante, aunque más caldoso, a la zarzuela catalana de pescados y mariscos se suele servir con rebanadas de pan tostado y untado con ajo, espolvoreado de perejil y con aceite de oliva virgen.



RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 315

Ingredientes

- ¼ kg. de gambas
- ¼ kg. de mejillones
- 125 gr. de almejas
- ¼ kg. de anillas de calamar
- ¼ kg. de rape
- 8 langostinos
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 zanahorias y 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates pelados
- 12 almendras
- 8 cucharadas de vino blanco
- 12 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de pimentón dulce y picante
- sal y pimienta
- perejil y harina







1 **PASAR** por harina las anillas de calamar y el rape en trozos, todo sazonado y freírlos ligeramente en el aceite caliente en la olla rápida. Pasarlos a la cazuela de barro y dar una vuelta en la sartén a las gambas peladas. Abrir al vapor los mejillones y las chirlas limpios, y colar el caldo que soltaron.

2 **SALTEAR** las almendras y los ajos picados y encima la cebolla, los pimientos y las zanahorias, picado todo también, añadir el tomate pelado y sin pepitas, regar con el vino, añadir el perejil picado y los pimentones y cubrir con caldo de pescado. Tapar la olla y, cuando tome presión, bajar el fuego y contar 7 minutos.

3 **SEPARAR** la olla del fuego, dejar que pierda vapor, abrirla y pasar la salsa sobre los pescados de la cazuela de barro. Colocar por encima los langostinos, las almejas y mejillones con una concha y dar unos hervores. Rectificar el punto de sazón y servir con tostadas untadas (si gusta) con medio ajo crudo.

COMPOTA de frutos secos

Se trata de la clásica compota de Navidad tan conocida como la «intsursalsa», en el País Vasco. Si se hiciera sin olla a presión rápida, se añadirían las frutas según el grado de dureza de cada una, pero como usamos la olla se ponen todas a la vez, por lo que la manzana se deshace un poco y engorda la salsa, de ahí que algunas personas prefieren esta versión a la tradicional.



RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 200

Ingredientes

- 2 manzanas reineta
- 2 peras de agua pequeñas
- 100 gr. de ciruelas pasas
- 100 gr. de orejones
- 50 gr. de pasas
- ½ l. de vino tinto
- 100 gr. de azúcar
- 1 rama de canela
- nata líquida para acompañar







1 **DISOLVER** el azúcar en el vino en la olla rápida, hacer hervir mientras se van añadiendo la canela, los orejones y las ciruelas pasas.

2 **SIEMPRE** sin dejar de hervir, añadir las peras peladas y cortadas en cuatro o seis trozos dependiendo de su tamaño y las pasas. Pelar las manzanas.

3 **INCORPORAR** las manzanas en seis trozos cada una, tapar la olla, cuando tome presión bajar el fuego y contar 5 minutos. Servir la compota fría con un chorreón de nata.

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.333.**

CREMA de guisantes



Se puede usar para hacer la crema un resto de guisantes a la francesa, añadiendo caldo de verduras y nata al final. Un filete de foie gras fresco convierte esta receta en un plato para las fiestas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 240

Ingredientes

- 200 gr. de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de nata líquida
- ½ l. de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de menta fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- sal y pimienta

Guarnición

- 4 filetes de foie gras fresco
- sal Maldón



1 **PONER** los guisantes en la olla con caldo, cebolla picada, aceite, hojas de menta, laurel, azúcar, sal y pimienta, cerrar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera la presión adecuada contar 5 minutos.



2 **SEPARAR** la olla del fuego y, cuando pierda presión, abrirla y triturar los guisantes, añadiendo más caldo si fuera necesario. Rectificar y colarlo. Antes de servir calentarlo.



3 **AÑADIR** nata y rectificar el punto. Calentar una sartén de hierro a fuego fuerte y dar una vuelta rápida por cada lado a los filetes y servirlos, sazonados con sal Maldon, sobre la crema.

CARDO en salsa de almendras



Es una verdura de invierno, exquisita y que hoy se puede tomar todo el año en conserva. Se enriquece el plato con un picadillo muy fino de jamón por encima, espolvoreado en el último momento. Para que el cardo resulte rico y sin hebras, es preciso limpiarlo con un cuchillo o con las propias manos vestidas con guantes de goma, porque tienen pinchos. Para que quede blanco hay que cocerlo con una rodaja de limón y dos cucharada de harina disuelta en el agua.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 230

Ingredientes

- 1 cardo blanco tierno
- 2 dientes de ajo
- 50 gr. de almendras peladas y trituradas
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta blanca







1 **RASPAR** las ramas del cardo con un cuchillo quitando todas las hebras de las hojas tiernas, frotarlas con zumo de limón, lavarlas y cortarlas en trozos. Ponerlas en la olla rápida, mediada de agua, en la que se habrá disuelto la harina y añadir 1 rodaja de limón y sal. Tapar la olla y cuando alcance presión, contar 8 minutos.

2 **RETIRAR** la olla del fuego, dejar que pierda presión, abrirla y escurrir el cardo, reservando el agua de cocerlo. Calentar en aceite en la olla y freír los dientes de ajo enteros, sacarlos al mortero para machacarlos con unos granos de sal gorda y añadir las almendras molidas y desleírlo con un poco del caldo reservado.

3 **REHOGAR** la harina en el aceite sobrante y, antes de que tome color, añadir la pasta de almendras y un cucharón del caldo reservado, sazonar con sal y pimienta y dar unos hervores. Introducir el cardo en la salsa y cocer unos minutos, para que tome el sabor. Servirlo espolvoreado de perejil picado.

COCIDO



El problema de hacer un cocido en la olla rápida es su limitada capacidad, ya que llevan huesos e ingredientes que ocupan mucho espacio. Esto se puede solventar sacando caldo cuando se abre la olla para añadir más ingredientes, que después se mezclan para conseguir aunar todos los sabores. Es un plato muy navideño.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 25 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- 300 gr. de morcillo
- 300 gr. de garbanzos
- 1 chorizo
- 100 gr. de tocino salado
- 1 punta de jamón
- 1 hueso fresco de caña
- 1 cuarto de gallina
- ½ kg. de patatas
- 1 cebolla, 1 repollo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 6 cucharadas de aceite
- sal







1 **REMOJAR** los garbanzos la noche anterior, ponerlos en la olla con carne, cebolla, tocino, jamón, hueso, gallina y sal. Cubrir de agua ¾ partes, tapar la olla y cuando adquiera presión contar 15 min.

2 **AÑADIR** patatas y chorizo, cerrar la olla y cuando tome presión, contar 5 min. Abrir la olla, vaciarla y cocer el repollo, con ½ vaso de agua, sazonar, tapar la olla y contar 10 min.

3 **ESCURRIR** el repollo y rehogarlo con ajo y pimentón. Cocer pasta fina en el caldo. Servir después los garbanzos, las patatas, la verdura, la carne, el tocino, el chorizo trinchado.

GALANTINA de gallina



Puede prepararse unos días antes, pero cortándola en el último momento. Es típica de las Baleares, dónde la sirven con una salsa de granadas. Nosotros consideramos que el clásico huevo hilado y la gelatina, que se puede hacer a partir del caldo de cocer la gallina, son acompañamientos ideales.

RACIONES: 12
PREPARACIÓN: 40 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 1 gallina deshuesada con los huesos y la piel
- 200 gr. de ternera picada
- 200 gr. de carne de cerdo
- 50 gr. de miga de pan
- 4 cucharadas de leche
- 1 lata pequeña de trufas
- 100 gr. de jamón serrano
- 200 gr. de tocino
- 1 copa de brandy
- 2 huevos
- 1 ½ l. de agua
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cebolla y 1 zanahoria
- 1 puerro, sal y pimienta







1 **PONER A REMOJO** en el brandy 4 tiras de las pechugas, 4 de los muslos, 4 de jamón, 4 de tocino y las trufas en láminas. Picar el resto de las carnes 2 veces por la máquina y mezclarla con el pan mojado en leche y los huevos batidos. Sazonar.

2 **COSER LOS ORIFICIOS** de la piel de la gallina, extenderla sobre un paño y rellenarla con la farsa de carne intercalando tiras de gallina, tocino y jamón. Luego, coser la abertura. Envolverla en un trozo de tela y atar los extremos.

3 **PONER LA CEBOLLA,** zanahoria, puerro, el agua, el vino, sal y pimienta en la olla, colocar la gallina en la rejilla, tapar y cocer a presión 40 min. Enfriar la olla, sacar la gallina, atarla con el paño más apretado y dejarla reposar 12 h. Servirla fría en rodajas con gelatina hecha con el caldo y huevo hilado.

REDONDO de la taberna de Eladio



Era costumbre, a finales del siglo XIX y principios del XX, ir después del teatro o de la ópera a la taberna de Eladio, para tomar este plato. Hemos actualizado la receta con el empleo de la olla rápida, que acorta los tiempos de cocción, que hasta hace poco se alargaban excesivamente para todo.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 340

Ingredientes

- ¾ kg. de redondo de choto
- 50 gr. de tocino entreverado
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de agua
- sal y pimienta

Guarnición

- 200 gr. de cebollas francesas
- 200 gr. de orejones
- 200 gr. de ciruelas pasas







1 **RELLENAR** la aguja con tiras de tocino y mechar el redondo en 4 ó 5 sitios. Sazonar la carne y dorarla en la olla, con el ajo y las cebollitas peladas. Incorporar los orejones y las ciruelas.

2 **AÑADIR** vino y agua, cerrar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera presión bajar la llama y contar 10 min. Sacar el redondo y su guarnición, y consumir la salsa a fuego vivo.

3 **AÑADIR** a la salsa el jugo que la carne ha soltado en el plato, comprobar el punto, trinchar el redondo y colocarlo en la fuente, rodeado de cebollitas, ciruelas pasas y orejones. Servir la salsa caliente.

CALDERETA de rape



Es un guiso muy apto para la olla, porque no se mancha nada más que un cacharro y se hace en un momento. Lleva la clásica picada de avellanas, pan frito y ajo, que hace que engorde un poco la salsa y le confiere un sabor especial. Para servirlo se puede pasar a una cazuela de barro, ya que no se va a sacar a la mesa en la propia olla, y acompañarlo de rebanadas de pan tostado untadas con ajo y rociadas con aceite.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 min
CALORÍAS: 525

Ingredientes

- 1 kg. de cachetes de rape
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan
- 4 cucharadas de tomate frito
- 12 avellanas
- 1 vaso de jerez
- 1 vaso de agua
- 12 cucharadas de aceite
- sal, pimienta y perejil







1 **CALENTAR EL ACEITE** en la olla y dorar los dientes de ajo y una rebanada de pan, sacarlos al mortero y machacarlos con el perejil, sal gorda y las avellanas.

2 **DISOLVER** el machacado del mortero con el jerez y el agua, y añadirlo a la olla junto con el tomate frito. Hacer hervir e incorporar el rape limpio y sazonado.

3 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera la presión deseada, contar 1 minuto y separar del fuego. Dejar que se escape el vapor, abrir la olla y comprobar el punto.

TARTALETAS dulces



En este caso es conveniente usar la olla en vez de una cazuela, ya que con esta última, se consigue una mermelada muy rica, pero una mermelada al fin y al cabo. En cambio, en la olla rápida, queda la zanahoria cocida y todo integrado, pero con una textura muy diferente a la que se obtiene con una cazuela normal. No hay más que ver la foto en la que no se muestra una mermelada, sino algo diferente más tipo compota.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 4 min
CALORÍAS: 320

Ingredientes

- 24 tartaletas de ración
- ½ kg. de zanahorias
- 3 naranjas
- 1 limón
- 300 gr. de azúcar

Para adornar

- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de azúcar







1 **RASPAR,** lavar las zanahorias y cortarlas en tiras, ponerlas en la olla rápida con la rejilla y en el fondo un 1 vaso de agua. Tapar la olla y cuando adquiera presión contar 3 minutos.

2 **RETIRAR** la olla del fuego y, cuando se enfríe destaparla y pasar las zanahorias por el pasapurés. Añadir el azúcar, la ralladura y el jugo de las naranjas y el zumo de limón.

3 **TAPAR** la olla y cuando alcance la presión adecuada, contar 1 minuto. Dejar enfriar la olla, abrirla y llenar las tartaletas. Batir la clara con el azúcar y decorarlas con un moñito.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomia, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.334.**

14
FASCÍCULO

CREMA de tomate



Se prepara en pocos minutos en la olla rápida, sin necesidad de pelar los tomates, ya que después se tritura y se cuela. El arroz le confiere una suavidad que mejora la nata líquida, que se añade al final, y como complemento se acompaña de unas lonchas de jamón de pato.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- ¾ kg. de tomates
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 puerro
- 1 patata pequeña
- un puñado de arroz
- 8 cucharadas de nata líquida
- sal y pimienta
- 1 cucharada de azúcar
- jamón de pato



1 **LAVAR** los tomates, cortar la parte donde se inserta el tallo y ponerlos en la olla, con un vaso de agua, mantequilla, el puerro en trozos, al igual que la patata, el arroz, sal, pimienta y azúcar.



2 **CERRAR** la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera la temperatura adecuada, bajar la llama y contar 10 min. Retirar la olla, y dejar caer un chorrito de agua para enfriarla antes de abrirla.



3 **PASAR** la sopa por la trituradora y después por el chino para que quede una crema fina, rectificar el punto y la consistencia. Añadir la nata líquida y servir con el jamón de pato.

PUDIN de repollo gratinado

Si se gratina con la mayonesa a la que se añaden unas cucharadas de tomate frito, esta receta se convierte en un plato para las fiestas. El repollo resultará más suave si se echa, al cocer, azúcar, manzana y patata. Se acompaña con unas rodajas de salchichas y picatostes.

RACIONES: 6
PREPARACIÓN: 25 min
CALORÍAS: 430

Ingredientes

- 1 repollo blanco y fino de ¼ kg.
- 2 ó 3 patatas
- 1 manzana grande
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de azúcar y 1 de pimentón dulce
- 6 cucharadas de aceite
- 3 huevos
- sal, aceite y pan rallado

Para cubrir

- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 8 de mayonesa
- picatostes









1 **PONER** el repollo en la olla con las patatas, las manzanas (peladas y enteras) y 1 vaso de agua hirviendo. Sazonar con sal y una cucharada de azúcar. Tapar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera la presión adecuada, bajar el fuego y contar 10 min. Separar la olla del fuego, esperar que pierda presión y abrirla.

2 **ESCURRIR** el repollo aplastando la manzana y la patata en el escurre-verduras y rehogarlo en el aceite en el que se ha frito el ajo picado. Fuera del fuego añadir el pimentón y luego los huevos batidos. Engrasar y espolvorear con pan rallado un molde y volcar el repollo, taparlo y ponerlo en la rejilla de la olla.

3 **PONER** 1 vaso de agua hirviendo en el fondo de la olla, taparla y acercarla al fuego, cuando adquiera presión, contar 15 min. Separar del fuego y, cuando pierda presión, abrir la olla y volcar el molde en una fuente refractaria, cubrirlo con la mayonesa con el tomate y gratinar en el horno. Servir con picatostes.

ENSALADA de arroz salvaje

El más apropiado para las ensaladas es el arroz de grano largo, pero si le añadimos una parte de arroz salvaje le dará un toque exótico. El secreto es que ambos arroces estén bien cocidos, ni duros ni pasados, y bien lavados al chorro de agua fría para que no se apelmacen. El aliño junto con el pollo, los pimientos y las aceitunas son la gracia del plato.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 780

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 1 tacita de arroz salvaje
- 3 pechugas de pollo o 1 pollo asado
- 1 lata de pimientos del Piquillo
- ¼ kg. de aceitunas negras sin hueso
- 1 cebolla nueva o 1 cebolleta
- 8 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- perejil y sal









1 **CUBRIR** de agua hirviendo con sal los dos arroces mezclados, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 7 min. Abrir la olla y refrescar el arroz bajo el chorro de agua fría. Escurrirlo.

2 **CORTAR** los pimientos y el pollo en tiras, mezclarlos con el arroz y añadir la mitad de las aceitunas negras picadas. Disolver la sal en vinagre y mezclar con el aceite. Picar la cebolla y el perejil.

3 **AÑADIR** la cebolla y el perejil a la vinagreta y batir. Mezclar la vinagreta con el arroz y adornar con aceitunas. Esta receta admite dados de tomate, atún o bonito, alcaparras en vez del pollo...

PATATAS rellenas de carne



Hay que emplear patatas que no se deshagan demasiado con la cocción (de las de freír) y la carne puede sustituirse por salchichas o butifarra fresca, hechas de la misma manera. Esta receta parece muy entretenida de preparar, pero no es cierto.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 670

Ingredientes

- 12 patatas medianas
- ¼ kg. de carne picada
- 50 gr. de bacon
- ¼ kg. de champiñones
- 1 rebanada de pan de molde mojada en leche
- 1 huevo, harina
- perejil, sal y pimienta
- aceite para freír

Salsa

- 1 diente de ajo, 1 cebolla
- 1 vaso de vino, 1 de agua
- 1 pastilla de caldo
- 1 cucharadita de harina
- 4 cucharadas de aceite
- 1 palo de canela







1 **PELAR,** lavar y vaciar las patatas con el vaciador especial. Limpiar y picar los champiñones y freírlos con el bacon en dados hasta que pierdan el líquido de vegetación, rehogar encima la carne sazonada y el perejil picado.

2 **INCORPORAR** el pan mojado en leche y el huevo, mezclar y rellenar las patatas. Pasar por harina la parte del relleno, freírlas y colocarlas en la olla rápida. Verter la salsa, tapar, acercar al fuego y contar 10 minutos desde que tome presión.

3 **SALSA:** Freír en el aceite el ajo y la cebolla picados juntos, añadir la harina y rehogarla hasta que empiece a tomar color. Añadir el vino, el agua, la pastilla de caldo y la canela y cocer unos minutos con la olla destapada.

PULARDA rellena de setas



Es una gallina joven de 7 meses y de hasta 2 kg. de peso, cebada en jaula y en lugar oscuro. Tiene una carne blanca y tierna de fino gusto, especialmente si ha sido alimentada con el grano adecuado.
Tanto si se deshuesan en crudo como al trincharlas, hay que dividir los alones y las patas en dos trozos, procurando no romper el hueso, hacerlo por la articulación, cortando después la carne y la piel.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 13 min
CALORÍAS: 485

Ingredientes

- 1 pularda
- 8 cucharadas de aceite
- 6 setas de cardo grandes
- 50 gr. de panceta curada entreverada
- 4 chalotas
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- sal y pimienta







1 **SALPIMENTAR** la pularda. Saltear en la olla la panceta en dados y encima las setas en tiras, salpimentar e introducirlas en el interior de la pularda. Coser los orificios y atarla.

2 **DORAR** la pularda, y luego las chalotas a un lado. Regar con el vino y el caldo. Cerrar la olla y cuando tome presión bajar el fuego y contar 10 min. Apagar, esperar que pierda presión la olla y abrirla.

3 **SACAR** la pularda, comprobar el punto, reducir la salsa y pasarla por el chino. Trinchar la pularda, filetear las pechugas y colocarlas en la fuente. Servir con las setas y su salsa.

SALMÓN a la jardinera



Los pescados, excepto los calamares, la sepia y el pulpo, necesitan poca cocción, por lo que el salmón se pasa por la sartén. Se hace el guiso en la olla y se mete el salmón cuando el guiso está listo, para que termine de cocerse. En el momento en el que se reanude el hervor, se tapa la olla sin presión, es decir se apoya la tapa sobre la olla, y se apaga el fuego. El tiempo que reposa dentro del guiso es suficiente para que termine de hacerse.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 665

Ingredientes

- 4 rodajas de salmón
- 250 gr. de guisantes
- 250 gr. de zanahorias
- 250 gr. de patatas pequeñas redondas
- 1 cebolla
- ½ vaso de vino
- 8 cucharadas de aceite
- sal y pimienta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida, sazonar las rodajas de salmón limpias y darles una vuelta rápida en el aceite por los dos lados, sacarlas y reservarlas. Freír la cebolla picada en el aceite sobrante.

2 **REHOGAR** encima las zanahorias en rodajas, los guisantes y las patatas peladas, añadir el vino y un vaso de vino de agua, tapar la olla, acercarla al fuego y cuando adquiera presión bajar el fuego y contar 5 minutos.

3 **APAGAR** el fuego, cuando pierda presión abrir la olla, introducir las rodajas de salmón, tapar sin cerrar hermético, acercar de nuevo al fuego y, pasado 1 minuto, apagar el fuego y mantener tapado 10 minutos.

FLAN de bizcochos



Una manera de tapar el molde del flan para introducirlo en la olla a presión es colocar un paño doblado sobre él y encima un plato. Éste absorbe el vapor de la olla y no entre agua en el flan. En vez del paño se puede usar papel de cocina.
Un clásico que a los niños ha gustado siempre es la leche condensada cocida. La misma forma de cocerla que se emplea en esta salsa, se puede hacer con un bote para untar el pan en desayunos y meriendas.

RACIONES: 6
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- ½ l. de leche
- 100 gr. de bizcochos de soletilla
- 6 cucharadas de azúcar
- 4 huevos
- 1 palo de canela
- 2 cucharadas de azúcar para el caramelo
- 1 bote pequeño de leche condensada







1 **CARAMELIZAR** el molde. Cocer la leche con canela y mezclarla con los huevos batidos con azúcar. Verter un poco de la mezcla y encima una capa de bizcocho. Más huevos-leche, bizcochos...

2 **PONER** en la olla con rejilla agua hirviendo y colocar el molde tapado. Tapar la olla y cuando adquiera presión bajar el fuego y contar 10 min. Retirar y sacar el molde y desmoldarlo frío.

3 **DULCE DE LECHE:** Poner el bote en la olla, cubierto de agua hirviendo y cocer a presión 20 min. Abrir el bote y mezclar el dulce con agua hirviendo hasta lograr una natilla espesa.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.335.**

15 FASCÍCULO

PUDIN de verduras



Se deben escurrir la verduras en cuanto estén cocidas y pasarlas por el grifo de agua fría. Así conservan su color. La salsa de calabacín combina con todas las hortalizas y está muy rica.

RACIONES: 6
PREPARACIÓN: 18 min
CALORÍAS: 300

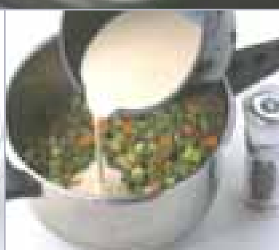
Ingredientes

- ¼ kg. de guisantes
- 3 zanahorias y 4 huevos
- ¼ kg. de judías verdes
- 1 calabacín y 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 75 gr. de jamón serrano
- 1 vaso de nata líquida, sal

Salsa

- 1 calabacín y ½ cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de caldo
- 4 cucharadas de nata
- sal y pimienta







1 **LIMPIAR** las verduras, cortarlas a cuadraditos y cocerlas en la olla rápida con un vaso de agua hirviendo con sal, 3 minutos desde que adquiera vapor. Enfriar la olla bajo el grifo, abrirla, escurrir las verduras y conservar un vaso del caldo.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla, freír la cebolla picada y rehogar encima el jamón en dados, añadir las verduras escurridas y salpimentadas, comprobar el punto. Batir los huevos, añadir la nata líquida y verter sobre las verduras fuera del fuego.

3 **LLENAR** un molde engrasado y con pan rallado, taparlo y cocer 15 minutos en la olla, al baño María, desde que tome presión. **Salsa de calabacín:** Freír en el aceite la cebolla y el calabacín picados, rehogar encima la harina, verter el caldo y la nata, cocer, salpimentar y triturar.

CAVIAR del pobre



Esta receta sorprende agradablemente y casi nadie sospecha que está hecha con pulpa de berenjenas asadas y aliñadas de un modo especial. La novedad es que las berenjenas se pueden hacer al vapor en la olla a presión, con el consiguiente ahorro de energía para calentar el horno. Es un estupendo aperitivo, bien sea presentado ya untado en tostadas o servido en un bol y rodeado de galletitas para que se lo unte cada uno o simplemente que mojen patatas, colines...

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 4 min
CALORÍAS: 275

Ingredientes

- 4 berenjenas grandes
- 2 dientes de ajo
- 250 gr. de aceitunas negras deshuesadas
- 6 cucharadas de aceite
- el zumo de 1 limón
- sal y pimienta
- 1 cucharadita de pimentón







1 **LAVAR** las berenjenas y ponerlas en la olla rápida sobre la rejilla, añadir un vaso de vino de agua, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 4 minutos, dejar que pierda presión.

2 **SACAR** las berenjenas, cortarlas a la mitad, sacar la pulpa con una cuchara y ponerla en un bol. Triturar las aceitunas (reservando algunas para adornar) y mezclarlas con la pulpa, el ajo picado, el zumo y el pimentón.

3 **AÑADIR** poco a poco el aceite de oliva, salpimentar y trabajarlo como una mayonesa. Rectificar el punto de sazón y servirlo como aperitivo, adornarlo con las aceitunas reservadas y rodeado de tostadas Melva.

PAELLA de verduras



El arroz de verduras es de las pocas paellas que llevan cebolla, que, contrariamente a lo que se cree, no ablanda el arroz, sino que, como suelta agua, cambia las cantidades de líquido que hay que añadir.
Se puede usar cualquier verdura, teniendo en cuenta que las alcachofas cambian el tono del arroz. Las judías verdes, las de grano tierno, las de grano grande y plano también sirven.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 590

Ingredientes

- ¼ kg. de judías verdes
- ¼ kg. de coliflor
- 200 gr. de guisantes
- 200 gr. de zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde grande
- 8 cucharadas de aceite
- 100 gr. de jamón serrano
- 4 tacitas moka de arroz
- 6 tacitas moka de caldo







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y freír la cebolla, los ajos y el pimiento, todo picado. Antes de que tomen color, añadir el jamón en dados y rehogarlo.

2 **INCORPORAR** y rehogar la coliflor limpia en ramitos, las judías verdes limpias en trozos, la zanahoria en dados y los guisantes. Cuando estén, rehogar encima el arroz.

3 **AÑADIR** el caldo hirviendo, tapar la olla y, cuando tome presión, bajar el fuego y contar 7 minutos. Separar del fuego, abrir la olla cuando se enfríe, reposar y servir.

OLLA aranesa



Este cocido lleva alubias, pero pocas en proporción con la cantidad de carnes, que suavizan y espesan el caldo, y una mezcla de ternera, gallina y cerdo, con sus especialidades catalanas. Como la olla rápida no es muy grande, cuando se prepara, podemos sacar caldo y reponer el líquido con agua para mezclar al finalizar los dos caldos obtenidos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 50 min
CALORÍAS: 830

Ingredientes

- ¼ kg. de morcillo de ternera
- ¼ delantero de gallina
- 1 oreja de cerdo
- 100 gr. de panceta
- 2 huesos de espinazo salados
- 1 butifarra blanca fresca
- 2 butifarras negras
- 100 gr. de judías blancas
- ½ kg. de repollo
- 2 zanahorias
- 1 puerro, 2 patatas y sal







1 **PONER** las judías a remojo de agua templada con sal durante 12 horas. Escurrirlas y pasarlas a la olla rápida con el morcillo, la gallina, la oreja entera chamuscada y lavada, la panceta y los huesos de espinazo lavados y escurridos. Llenar hasta las ¾ partes con agua fría.

2 **ACERCAR** al fuego y, cuando adquiera presión, contar 40 minutos. Separar la olla del fuego, abrirla cuando pierda presión, sacar caldo, reponerlo con agua fría y añadir el repollo picado, el puerro, las zanahorias y las patatas en trozos (todo pelado y lavado), y la butifarra blanca pinchada.

3 **TAPAR** de nuevo la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, cocer 10 minutos más. Cocer aparte la butifarra negra y añadirla cuando se abra la olla, añadir el caldo reservado, comprobar y rectificar el punto de sazón y servir todo junto con las carnes cortadas por encima.

CORDERO guisado en leche



Preparado con esta receta, el cordero recental resulta suave y delicado. Al hacerlo con la pierna deshuesada se consiguen unas lonchas lucidas y bonitas y los huesos se incorporan a la salsa para que suelten la sustancia. Las patatas se pueden cocer en casa con piel, pelarlas y freírlas después. También se pueden cocer en aceite, subiendo el fuego al final para que tomen el tono dorado.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 13 min
CALORÍAS: 870

Ingredientes

- 1 pierna de cordero recental deshuesada y sus huesos
- ¼ kg. de patatas nuevas pequeñitas
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- ¼ l. de leche
- 2 dientes de ajo
- pimienta y 1 clavo
- tomillo, laurel, romero
- 2 cucharadas de vinagre y sal







1 **MACHACAR** en el mortero el diente de ajo con la sal, el clavo, la pimienta y con un poco de tomillo, de laurel y de romero, deshacerlo con las cucharadas de vinagre. Frotar el cordero con este majado y dejarlo en maceración durante unas 3-4 horas.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla y dorar el cordero escurrido y los huesos. Añadir el majado de la maceración, el vino y la leche. Tapar la olla, acercarla al fuego y cuando tome presión cocer 10 minutos. Abrirla cuando pierda presión y añadir las patatas peladas.

3 **TAPAR** la olla y dejar cocer 3 minutos más. Abrirla, comprobar el punto, sacar el cordero y las patatas, tirar los huesos y triturar la salsa, consumirla, si fuera necesario. Servir el cordero cortado en lonchas con su salsa y rodeado de patatas.

POLLO al vino



Al ser de corral o campo, este pollo sólamente admite 20 min. de olla rápida, mientras que si fuera de más edad, necesitaría aumentar el tiempo de cocción. Sin embargo para evitar que se deshaga, se puede preparar el pollo entero en lugar de en cuartos, y luego partirlo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- 1 pollo de corral
- ¼ kg. de champiñones
- ¼ kg. de cebollas francesas
- 1 diente de ajo
- 1 loncha de tocino entreverado
- 4 cucharadas de aceite
- una pizca de tomillo
- ½ hoja de laurel
- 1 cucharada de harina
- 1 ½ vasos de agua de vino tinto de Toro
- ¼ kg. de patatas nuevas cocidas
- sal y pimienta







1 **LIMPIAR** los champiñones, dejarlos enteros si son pequeños y laminarlos si son grandes. Escaldar las cebollitas, pelarlas y cortar el tocino en dados. Sazonar los trozos de pollo con sal y pimienta.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla, freír el tocino y el pollo y cuando estén dorados, añadir las cebollas, el champiñón, el ajo picado, el tomillo y el laurel. Rehogar la harina, añadir el vino y cerrar la olla.

3 **CUANDO** adquiera presión, contar 20 minutos. Dejar que pierda vapor, abrirla, consumir el exceso de salsa si fuera necesario, comprobar el punto y servir el pollo con su salsa y las patatas cocidas y fritas.

RAPE a la americana



Los carabineros se emplean porque el rape, aunque tiene un sabor exquisito, carece de la sustancia del interior de la cabeza de los crustáceos. La salsa se puede hacer con langostinos o con langosta, usando también el interior de la cabeza. La cola de ésta se corta en rodajas y se incorpora a la salsa igual que se hace con el rape.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 1 kg. de rape en lomos
- 2 carabineros
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de brandy
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de pescado y ½ pastilla
- 6 cucharadas de aceite
- sal, pimienta
- ½ cucharadita de estragón







1 **CORTAR** el rape en trozos regulares, sazonarlos y pelar los carabineros, reservarlos. Calentar el aceite en la olla y freír la cebolla picada y el interior de las cabezas de los carabineros.

2 **REGAR** con el brandy, prenderle fuego para que se flambée y añadir el tomate, el vino y el caldo. Sazonar con sal, pimienta y estragón, dar un hervor, triturarlo, colarlo y añadir el rape y los cuerpos de los carabineros.

3 **TAPAR** la olla y cuando adquiera presión, contar 3 minutos. Destaparla cuando se enfríe y comprobar el punto. Servir el rape y los carabineros con su salsa, espolvoreado de estragón picado, y con arroz blanco.

PUDIN de almendras

Un postre que lleva almendras molidas, que no pueden faltar en estos días. Es sabido que en la olla rápida lo que mejor se hacen son los flanes y los pudines, porque se cuecen al vapor sobre la rejilla, en un tiempo récord. Estos postres tradicionales que gustan a todo el mundo tienen además la ventaja de que pueden estar hechos con tiempo, aunque se desmolden poco antes de servirlos.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 660

Ingredientes

- ¾ l. de leche, 3 huevos
- 150 gr. de azúcar
- ralladura de limón
- 100 gr. de almendras tostadas picadas
- 100 gr. de pan
- 50 gr. de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar para caramelizar el molde
- caramelo líquido y nata líquida para acompañar



1 **CARAMELIZAR** un molde de flan y bañar las paredes. Remojar el pan en la leche caliente con el azúcar y la mantequilla. Batir los huevos y mezclarlos con las almendras, el pan y la ralladura.



2 **LLENAR** el molde, taparlo con papel y ponerlo sobre la rejilla de la olla rápida con un vaso de agua en el fondo. Tapar la olla y cocer durante 15 minutos cuando adquiera presión.



3 **RETIRAR** la olla del fuego, dejar que pierda vapor, destaparla y sacar el molde. Cuando el pudin esté frío, volcarlo en la fuente y servirlo acompañado de caramelo líquido y nata líquida.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.336.**

16 FASCÍCULO

PURÉ de patatas



Hay muchos tipos de olla a presión, desde las tradicionales a las ultrarrápidas. Todas son semejantes, pero varían los tiempos de cocción que en estas últimas es la mitad que en las primeras, que llevan un orificio que se tapa con una válvula y el tiempo se cuenta desde que suena un silbido.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 930

Ingredientes

- 1 kg. de patatas
- 8 cucharadas de leche
- 3 de mantequilla
- sal y pimienta

Relleno

- 250 gr. de champiñones
- 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- 8 de mayonesa
- 100 gr. de bacon







1 **PONER** las patatas peladas, lavadas y en trozos en la olla rápida, cubrirlas de agua fría con sal, tapar la olla, acercarla al fuego y contar 5 minutos cuando tome presión. Abrir la olla cuando pierda presión, escurrir las patatas y pasarlas por el pasapurés en caliente.

2 **AÑADIR** la mantequilla y la leche caliente, acercar al fuego unos minutos sin dejar de mover y salpimentar, mover enérgicamente para formar un puré fino. Calentar en la olla el aceite, freír la cebolla picada, añadir el bacon en dados y los champiñones limpios y en láminas.

3 **CERRAR** la olla y cuando adquiera presión contar 3 minutos. Poner la mitad del puré en una fuente refractaria engrasada, encima el refrito de champiñones y cubrir con más puré. Extender encima la mayonesa y gratinar en el horno hasta que se dore.

ROMANESCO con vinagreta templada

Se consigue con la olla una cocción más rápida así como una menor pérdida de nutrientes -vitaminas y minerales-, ya que la cantidad de agua que se emplea es mínima, y por consiguiente el alimento conserva un sabor más puro e incluso un color más vivo, porque no hay tanta oxidación.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- 1 kg. de romanesco
- sal
- 1 cucharada de azúcar

Vinagreta

- 100 gr. de jamón serrano
- 1 tomate duro y rojo
- 1 pimiento verde delgado
- 2 cebolletas
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 de vinagre de jerez
- cebollino
- sal y pimienta







1 **PONER** el romanesco en la olla rápida sobre la rejilla, con un vaso de agua hirviendo con sal y la cucharada de azúcar. Cerrar la olla y cuando adquiera presión contar 8 minutos. Separar la olla del fuego y esperar que salga el vapor.

2 **SACAR** el romanesco, escurrirlo y conservarlo tapado para que no se enfríe. **Vinagreta:** Mezclar la sal y la pimienta en el vinagre, añadir el aceite y emulsionar. Picar muy menudos el tomate, las cebolletas, el pimiento y el cebollino, y mezclarlos con el aceite y el vinagre.

3 **AÑADIR** el jamón cortado en tiritas y acercar la vinagreta al fuego hasta que se caliente sin que llegue a freírse. Separarla del fuego y servir el romanesco caliente cubierto con la vinagreta templada, y si se quiere acompañado de patatas cocidas.

MACARRONES con costillas

Si necesitamos algún repuesto de la olla, es importante pedirlo a la marca, aunque en el mercado se venden gomas de ajuste y otros accesorios que dicen que sirven para todos los modelos. Para alargar la vida de la goma de juntura del cierre de la tapa, es conveniente pasarla por agua fría al destapar la olla, para que de esta manera vuelva a su tamaño original.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 670

Ingredientes

- 300 gr. de macarrones
- 300 gr. de costillas de cerdo
- 4 salchichas frescas
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de tomate frito
- 5 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua
- 1 cucharada de paté
- sal







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar las costillas sazonadas y cortadas en trozos regulares y las salchichas en rodajas gruesas. Freír encima la cebolla picada muy fina.

2 **AÑADIR** el tomate, el paté y el agua, tapar la olla y cuando alcance presión, contar 7 minutos. Cocer los macarrones en abundante agua con sal durante 8 minutos y escurrirlos.

3 **SEPARAR** la olla del fuego y, cuando pierda el vapor, abrirla, comprobar el punto de sazón. Añadir los macarrones escurridos y mover sobre el fuego unos minutos.

MORROS de ternera



En caso de que una vez cerrada y puesta al fuego, salga mucho vapor por la tapa o por la válvula y no coja presión, es síntoma de que la olla no está bien cerrada. Si el vapor se escapa por la juntura de la tapa, a veces un pequeño golpecito lateral es suficiente.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 680

Ingredientes

- 1 kg. de morros de ternera
- 8 cucharadas de vinagre
- 1 cebolla y 1 zanahoria
- granos de pimienta
- ½ hoja de laurel

Salsa

- 3 cucharadas de pulpa de pimientos choriceros
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 8 cucharadas de caldo de cocer los morros
- sal y pimienta
- 1 cucharada de azúcar







1 **RASPAR** y lavar los morros, cubrirlos de agua fría y escaldarlos a borbotón fuerte 3 minutos, escurrirlos y refrescarlos. Cortarlos en trozos, frotarlos con limón y ponerlos en la olla rápida cubiertos de agua con el vinagre, el laurel, la pimienta, la cebolla y zanahoria picadas.

2 **TAPAR** la olla y cuando alcance presión contar 20 minutos. Retirar del fuego, enfriarla, destaparla y escurrir los morros. **Salsa vizcaína:** Rehogar la cebolla y el ajo picados en el aceite en la olla rápida, añadir la harina, la pulpa de los pimientos, el azúcar y el caldo, salpimentar.

3 **TAPAR** la olla, acercarla al fuego y cocer a presión 6 minutos, abrirla cuando pierda el vapor. Comprobar y rectificar el punto, introducir los morros en la olla, mezclarlos con la salsa y cocer con la olla destapada, para que se consuma la salsa y quede melosa y jugosa.

BOTILLO estilo Maruxa



Para tener éxito, siga estos consejos: no deje la olla desatendida y preste atención a la subida del indicador para bajar el fuego en el momento adecuado. No cocine sólo con aceite. Siempre hay que usar agua, aunque, si los tiempos son cortos, es suficiente la que suelta el ingrediente lavado, como es el caso de las verduras o el pescado. Considere por lo menos un vaso de líquido (no de aceite) por cada cuarto de hora funcionando. Antes de abrir la olla después de que haya perdido presión, agítela ligeramente para evitar salpicaduras.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 750

Ingredientes

- 250 gr. de garbanzos
- 1 botillo de 1 kg.
- 2 chorizos de León
- 1 manojo de berza o un repollo
- 4 patatas y sal







1 **PONER** los garbanzos a remojo de agua templada con sal, la víspera, escurrirlos y meterlos en una red para cocer garbanzos. Ponerlos en la olla cubiertos de agua fría, añadir el botillo entero (hay quien lo mete en una red para que no se reviente), tapar la olla y cuando alcance presión, bajar el fuego y contar 30 minutos.

2 **DEJAR** que pierda presión, abrir la olla y añadir la berza o el repollo, ambos limpios y picados y los chorizos enteros, pero pinchados. Tapar de nuevo, acercar al fuego y, cuando adquiera presión, contar 20 min. más. Abrir la olla, cuando se enfríe, comprobar el punto de sal, porque el botillo es muy sabroso y rectificarlo.

3 **AÑADIR** las patatas peladas, lavadas y enteras, tapar de nuevo y cocer 10 minutos. Cuando se pueda abrir la olla, sacar los garbanzos y servirlos en una fuente amplia, con la berza o repollo bien escurridos y al lado los chorizos cortados en rodajas, las patatas enteras y el botillo. El caldo se sirve en taza.

POLLO al cava



Para mantener su olla, aconsejamos no meter la tapa en el lavavajillas, separar la válvula reguladora soltando la tuerca y lavarla aparte, así como la zona de tapa en la que se inserta. Hacer lo mismo con el mango, con el indicador y con el orificio del cuerpo, lavándolos con agua, detergente y una esponja.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 680

Ingredientes

- 1 pollo de campo de 1 ½ kg.
- 4 puerros, 2 zanahorias
- 6 cucharadas de aceite
- 1 botellín de cava
- 1 vaso de caldo de ave
- 8 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- 1 cucharada de azúcar
- una ralladura de nuez moscada
- sal y pimienta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y saltear los puerros limpios y picados y la zanahoria pelada y picada, sin que lleguen a tomar color. Limpiar el pollo y salpimentarlo por dentro y por fuera.

2 **COLOCAR** el pollo sobre el puerro y la zanahoria y añadir el cava, el caldo, el azúcar y la nuez, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 10 minutos y bajar el fuego. Esperar que pierda presión y abrir la olla.

3 **SACAR** el pollo, añadir la nata y la mostaza a la salsa, comprobar el punto, dar unos hervores e incorporar el pollo cortado en octavos, calentar suavemente y servir con pasta o arroz.

CALAMARES guisados en rojo



Si en el fondo de la olla aparecen unas manchas azuladas o blancas, que son depósitos calcáreos, no se preocupe porque no afecta a su propiedades. Frote con una esponja o bayeta impregnada en vinagre de vino y desaparecerán.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 560

Ingredientes

- 1 kg. de calamares pequeños
- 150 gr. de bacon
- ½ cebolla, 2 chalotas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 ramita de tomillo
- ½ hoja de laurel
- 1 ramita de estragón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 vasos de vino blanco seco
- sal y perejil







1 **LIMPIAR** los calamares, lavarlos, cortarlos en aros y escurrirlos. Calentar el aceite en la olla y freír la cebolla, el ajo y la chalota picados sin que lleguen a tomar color.

2 **FREÍR** encima el bacón en tiras y los calamares, incorporar el tomate frito, el pimentón, el vino, el tomillo, estragón y el laurel, salpimentar y tapar la olla.

3 **CUANDO** adquiera presión, cocer 10 minutos. Separar del fuego, dejar que pierda el vapor abrir la olla y rectificar el punto de sazón. Servir espolvoreado de perejil picado.

MONTE NEVADO de castañas



La junta de cierre es especial de silicona y tiene previstas unas 500 horas de funcionamiento de la olla, pero para prolongarlo, debe sacarlas después de cada utilización, lavarla y limpiar la hendidura dónde se aloja y colocarla de nuevo en su sitio, una vez seca la tapa.
De todas formas si la goma se deteriora y deja escapar el vapor por la juntura, cámbiela por una nueva de la marca de su olla.

RACIONES: 6
PREPARACIÓN: 23 min
CALORÍAS: 400

Ingredientes

- 500 gr. de castañas
- 1 vaso de leche
- 125 gr. de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 palo de vainilla
- 100 gr. de chocolate fondant
- 1 vaso de vino de nata montada







1 **DAR UN CORTE** a las castañas y cocerlas en agua con sal y un puñado de anís en la olla rápida durante 10 minutos, pelarlas de la piel externa y de la piel de dentro. Ponerlas en la olla con la leche y la vainilla.

2 **TAPAR LA OLLA,** cocer a presión 10 minutos, destapar cuando se enfríe y pasar todo por el pasapurés, añadir la mantequilla y el azúcar y mover hasta formar un puré cremoso. Comprobar el punto de azúcar.

3 **FUNDIR** el chocolate con la nata líquida 3 minutos en el microondas, moverlo. Llenar la jeringa de hacer los gusanillos con el puré de castañas, formar un montón en los platos, regarlo con el chocolate y rociarlo con la nata.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.337.**

17 FASCÍCULO

CREMA de lechuga



Las sopas y las cremas tienen unos tiempos muy cortos en la olla rápida. Las que tardan más son las que llevan pollo o arroz (unos 6 miutos.) y las que menos las de ajo y cebolla que sólo precisan4 minutos de cocción. Las de verduras se hacen en 5 minutos, como es este caso la de crema de lechuga.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- 1 lechuga, 1 puerro
- 1 patata
- 4 cucharadas de aceite
- ¾ l. de caldo de carne
- 1 vaso de leche
- ½ vaso de nata líquida
- sal y pimienta

Guarnición

- Hojas de lechuga
- aceite para freírlas







1 **CALENTAR** el aceite en la olla y rehogar la lechuga lavada y picada, la patata y el puerro cortados en rodajas, hasta que se agachen. Regar con el caldo y la leche calientes y salpimentar.

2 **CERRAR** la olla, acercarla al fuego y, cuando alcance presión, bajar el fuego y contar 5 minutos. Separar del fuego, dejar que pierda presión, abrir la olla, y pasar todo por la trituradora y colarlo por el chino.

3 **DEBE QUEDAR** una crema muy fina, calentarla de nuevo, añadir la nata y comprobar el punto. **Guarnición:** Lavar y secar las hojas de lechuga, freírlas en aceite caliente, escurrirlas y servirlas sobre la crema.

ALCAHOFAS gratinadas rellenas

La salsa es ligera, pero se puede trabar más si se espolvorea con pan rallado antes de gratinar. La cocción de las verduras en olla rápida da un sabor inmejorable. El brécol y las espinacas necesitan 1 min.; las coles de Bruselas, los puerros y las habas, 4; la coliflor y el repollo, 5; las alcachofas, las judías verdes y las zanahorias , 6; y los espárragos gruesos, 7.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 800

Ingredientes

- 8 alcachofas
- 1 lata de atún en aceite
- 4 anchoas de lata
- 2 rebanadas de pan de molde remojadas en leche
- 2 cucharadas de alcaparras
- ½ diente de ajo
- perejil, pan rallado
- 8 cucharadas de aceite
- sal, pimienta
- 8 cucharadas de mayonesa para gratinar









1 **QUITAR** las hojas duras a las alcachofas y dejar sólo los cogollos. Pasar por la trituradora el medio diente de ajo, el perejil, el atún, las anchoas y el pan remojado en leche y escurrido, hasta obtener una crema fina.

2 **AÑADIR** las alcaparras, rellenar las alcachofas con esta preparación y espolvorearlas con un poco de pan rallado. Colocarlas en la olla, añadir 1 cucharada de aceite sobre cada una y 1 vaso de agua en el fondo de la olla.

3 **ASALPIMENTAR,** tapar y cuando adquiera vapor la olla contar 10 minutos. Apagar el fuego, abrir la olla cuando pierda vapor, sacar las alcachofas a una fuente refractaria, cubrirlas con mayonesa y gratinarlas.

ARROZ con costillas de cerdo

Los arroces precisan un 50% más de líquido que la cantidad de arroz en volumen (4 tacitas moka, 6 de caldo o agua). Tras la cocción, que nunca sobrepasa los 6 min, queda algo caldoso, pero se debe extender en una fuente amplia para que absorba el líquido sin pasarse.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 720

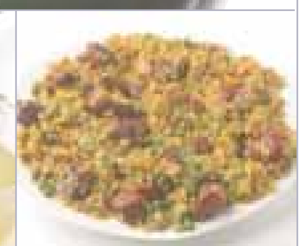
Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- ½ kg. de costillas de cerdo
- 1 chorizo riojano
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes finos
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
- 100 gr. de guisantes
- 6 tacitas de caldo de carne
- sal y pimienta









1 **CALENTAR** el aceite en la olla y dorar las costillas troceadas y los ajos enteros, cuando estén los ajos, sacarlos al mortero para machacarlos con perejil. Freír la cebolla y el pimiento picados a un lado de las costillas 5 minutos, moviendo de cuando en cuando.

2 **INCORPORAR** el chorizo en rodajas, la salsa de tomate, el machacado del mortero, la pulpa de pimiento choricero y los guisantes. Rehogar encima el arroz, verter el caldo hirviendo y tapar la olla. Cuando adquiera la presión suficiente, contar 6 minutos.

3 **SEPARAR** la olla del fuego, dejar caer sobre la tapa un chorrito de agua fría para que pierda el vapor pronto, abrirla y sacar el arroz a reposar en una fuente grande para que se oree, o dejarlo en la olla hasta que se consuma todo el líquido que sobra.

PATATAS guisadas con bacalao



Si nos gusta, se puede añadir al tiempo que la cebolla una cucharadita de pimentón dulce o mitad dulce y mitad picante que le da un sabor a pueblo y a ahumado especial.
Los guisos de patata se hacen en la olla rápida en unos 5 minutos, mientras que las patatas enteras cocidas al vapor necesitan 6 minutos y, si llevan carne, chorizo o bacalao, pueden necesitar hasta 10 minutos, según la dureza de los ingredientes.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 475

Ingredientes

- 250 gr. de bacalao
- 1 kg. de patatas
- 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- pimienta
- sal
- abundante perejil picado







1 **CORTAR** el bacalao en trozos regulares y desalarlos durante 24 horas en agua abundante, cambiando el agua cada 8 horas. Suprimir las espinas y dejar la piel. Cortar las patatas peladas en dados gruesos y la cebolla en rodajas finas.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla y freír ligeramente el bacalao por los dos lados. Sacarlo y reservarlo. Dorar en el aceite sobrante las patatas, rehogar encima la cebolla hasta que empiece a dorarse e incorporar el bacalao y el vino.

3 **CUBRIR** de agua hirviendo, salpimentar, tapar la olla y, cuando alcance el vapor contar 10 minutos. Separar del fuego, dejar que salga el vapor, abrir la olla y comprobar el punto de sazón. Servirlas espolvoreadas de perejil picado.

LENGUA estofada

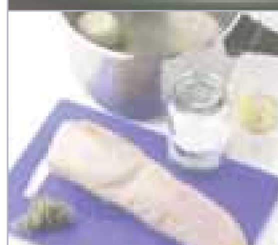


Las carnes son el mayor éxito de la olla rápida. Así, las codornices y los picantones necesitan 10 min.; el conejo unos 12-15, las albóndigas, el cordero en caldereta, el chilindrón de pollo de granja, 12; Los estofados y la gallina en pepitoria, 15; el solomillo unos 16.; los ragout de ternera, 20, los asados, 22; las patas de cerdo y los callos 30 min.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 h. y 10 min
CALORÍAS: 560

Ingredientes

- 1 lengua de ternera
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias, 1 puerro
- 1 cucharada de harina
- 2 vasos de vino fino de Jerez
- 1 vaso del caldo de cocer la lengua
- 4 cucharadas de aceite
- granos de pimienta negra y sal







1 **RASPAR** la lengua por fuera con un cepillo para limpiarla y aclararla varias veces con agua y vinagre. Cocerla en agua con sal, 1 cebolla, 1 vaso de jerez, el tomillo, el laurel y la pimienta, durante 50 minutos desde que tome presión la olla rápida.

2 **SEPARAR** la olla del fuego y cuando se pueda abrir, sacar la lengua y quitar la piel gruesa que la recubre. Calentar el aceite en la olla, dorar la otra cebolla y el ajo, picados y la zanahoria y el puerro, limpios y en rodajas, saltear encima la lengua entera.

3 **DORAR** encima la harina, regar con el resto del jerez y el caldo, tapar la olla y cocer de nuevo 15 minutos, desde que tome presión. Cuando se pueda, sacar la lengua, filetearla, pasar la salsa por el chino y servir con puré de patata.

PICANTONES rellenos



Las legumbres son de los alimentos que precisan mayor tiempo de cocción.En la olla rápida se hacen en 12 min. las lentejas; en 15 las alubias ; y en 20 min. los garbanzos, siempre que se hayan tenido en remojo 12 horas y sean de la cosecha del año.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 650

Ingredientes

- 2 picantones deshuesados pero con el hueso del muslo
- 150 gr. de lomo de Sajonia
- 2 lonchas de bacon
- 1 huevo
- 1 ½ vasos de vino de nata líquida
- 2 cucharadas de pan rallado
- ½ cucharadita de curry
- perejil, sal, pimienta
- 8 cucharadas de aceite
- ½ cebolla en cascos
- 1 copa de jerez fino
- gotas de oloroso







1 **TRITURAR** el bacon y el lomo de Sajonia con el perejil, añadir el pan rallado y saltearlo 5 minutos en unas cucharadas de aceite. Fuera del fuego para que no se cuaje, incorporar el huevo, la nata, una pizca de curry, sal, pimienta y mover para que se una todo.

2 **INTRODUCIR** el relleno en los pollitos, coser las aberturas y atar las patas entre sí, para que conserven la forma y salpimentarlos. Calentar el aceite en la olla, dorar los pollitos por todos lados, añadir la cebolla, regar con el jerez y tapar la olla.

3 **CUANDO** alcance presión contar 10 minutos, apagar el fuego y sacar los pollitos cuando pierda el vapor. Triturar la salsa, añadir el resto del curry y cocerla a fuego vivo hasta que se reduzca. Al momento de servir perfumar la salsa con unas gotas de oloroso.

PULPO en ajada



El secreto de una buena ajada es dejar sedimentar el pimentón en el fondo del aceite y decantarlo para que quede un líquido transparente y rojo. Hay que prestar atención, y no pinchar el pulpo para comprobar si está tierno, porque se revienta la piel que lo recubre y puede saltar y producir quemaduras.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 48 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 1 kg. de pulpo fresco
- 1 hoja de laurel, sal
- 4 patatas medianas

Ajada

- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón mitad dulce, mitad picante
- sal
- 2 cucharadas de vinagre







1 **HERVIR** en la olla agua con sal y el laurel, meter el pulpo lavado y sacarlo del agua tres veces, dejando que en cada intervalo vuelva a hervir el agua. Introducirlo de nuevo, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 45 minutos. Cuando la olla pierda presión, abrirla y sacar el pulpo.

2 **PELAR** las patatas, lavarlas, cortarlas en rodajas gruesas y ponerlas en la olla rápida cubiertas de agua con un chorreón de aceite. Tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 3 minutos. Retirarla del fuego y cuando se enfríe, abrirla y sacar las patatas.

3 **SALSA AJADA:** Calentar el aceite en una sartén y dorar los dientes de ajos cortados en láminas, separar la sartén del fuego y añadir el pimentón y, también fuera del fuego, el vinagre. Cortar el pulpo en trozos, ponerlos en una fuente, rodearlo de las patatas y regarlo con la ajada.

FLAN de mango



Son postres perfectos para la olla rápida, porque se hacen al vapor, colocando el molde sobre la rejilla y el agua abajo y precisan muy poco tiempo. Además, se pueden tapar fácilmente con unas hojas de papel de cocina y un plato encima de forma que el papel absorba el vapor de agua y no entre líquido en ellos. Los tiempos dependerán del tamaño de las flaneras.

RACIONES: 6-8
PREPARACIÓN: 13 min
CALORÍAS: 310

Ingredientes

- 5 cucharadas de azúcar para caramelizar el molde
- 2 mangos
- 8 cucharadas de azúcar
- el zumo de ½ limón
- 1 vaso de agua
- 5 huevos
- 8 cucharadas de nata líquida
- 8 cucharadas de jarabe de arce (en tiendas especializadas: Maple Joe Syrup de Canadá).







1 **CARAMELIZAR** el fondo y las paredes de un molde de flan. Poner en la olla rápida los mangos pelados y cortados en cuadraditos, con el zumo de limón, el azúcar y el agua, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 3 minutos.

2 **DEJAR ENFRIAR** la olla, abrirla y mezclar con el mango los 5 huevos batidos y la nata líquida. Verter en el molde caramelizado, taparlo con papel de aluminio, poner un plato encima e introducirlo en la olla sobre la rejilla, con 1 vaso de agua hirviendo en el fondo.

3 **TAPAR LA OLLA** y, cuando adquiera presión, contar 10 minutos. Separarla del fuego, dejarla enfriar, abrirla, sacar el flan y desmoldarlo cuando esté frío. Adornarlo con carambola y grosellas rojas, regar con jarabe de Arce, que le da un toque exótico.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.338.**

18 FASCÍCULO

CALDO rápido



Esta receta, con verduras frescas y ternera, vaca, pollo o gallina, aromatizada con una pizca de anís estrellado, se sirve en el Sureste Asiático de desayuno, ya que resulta muy reconfortante, ligera y sana.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 190

Ingredientes

- 400 gr. de morcillo
- 1 kg. de huesos de babilla
- 1 puerro, 1 cebolla, 1 nabo
- 1 zanahoria, 3 clavos
- 1 estrella de anís
- 1 palo de canela, pimienta
- sal, 2 ½ l. de agua

Guarnición

- 1 zanahoria
- 100 gr. de judías verdes
- 1 puerro, hojas de salvia
- cilantro, cebollino
- Tabasco



1 **DORAR** la cebolla y el puerro en el horno o a la plancha, y ponerlos en la olla rápida junto con la carne, los huesos lavados, la zanahoria, el nabo, el clavo, el anís, la canela, la sal, la pimienta y el agua.



2 **TAPAR** la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera la presión, bajar la llama y contar 10 minutos. Separar la olla del fuego, dejar que pierda presión, abrirla, colar el caldo y ponerlo en una cazuela.



3 **LIMPIAR** las verduras, cortarlas en juliana y añadirlas al caldo hirviendo. Dejarlas cocer durante 3-4 minutos y sazonarlo con el cebollino, el cilantro, la salvia y unas gotas de Tabasco, al gusto.

HABAS estofadas

Típico de la cocina catalana, este plato es exquisito si se cocina con habas tiernas. Se puede preparar todo el año con habas pequeñas congeladas o de lata, las llamadas baby. Si son de hollejo duro y grandes, se pelan escaldándolas en agua hirviendo y apretando el grano entre los dedos para que salga el hollejo.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 580

Ingredientes

- 2 kg. de habas tiernas y pequeñas con vaina
- 50 gr. de tocino entreverado
- 150 gr. de butifarra blanca
- 6 cucharadas de aceite
- 6 cebolletas nuevas
- 1 diente de ajo
- un ramito de menta
- 1 vaso de vino
- 1 vaso de vino de agua
- ½ hoja de laurel
- sal, pimienta
- 1 cucharada de pan rallado (optativo)





1 **CALENTAR** el aceite en el cuerpo bajo de la olla rápida y rehogar el ajo picado y el tocino cortado en dados pequeños. Cuando empiecen a dorarse, añadir las cebolletas limpias y picadas, rehogarlas y, antes de que tomen color, agregar la butifarra entera.

2 **DAR** una vuelta a la butifarra e incorporar las habas, sazonar con sal y pimienta, añadir el vino, el agua, el laurel y la menta. Cerrar la olla, colocarla sobre el fuego y cuando adquiera presión bajar el fuego y contar 5 minutos.

3 **RETIRAR** la olla del fuego y esperar que pierda presión antes de abrirla. Dar unos hervores a fuego vivo con la olla destapada para que se evapore el exceso de jugo, o trabarlo con el pan rallado. Servir las habas con la butifarra cortada en rodajas.

ARROZ imperial

A pesar de estar cocido de antemano y de que sólo se rehoga con los ingredientes que se añaden, resulta muy sabroso. El toque de salsa de soja le da mucha gracia. Hay que ser cautos con la sal, porque esta salsa es muy salada.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 530

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 6 tacitas moka de agua o caldo, sal

Para rehogar

- 4 chalotas
- 4 cucharadas de aceite
- 100 gr. de pollo o cerdo
- 100 gr. de gambas pequeñas peladas
- 150 gr. de brotes de bambú
- 1 huevo, cebollino
- 2 cebolletas
- sal, pimienta
- salsa de soja





1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida, freír el ajo picado y rehogar encima el arroz. Cubrirlo con el agua o caldo hirviendo, sazonar con sal, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6 minutos.

2 **SEPARAR** la olla del fuego y, cuando pierda presión, abrirla y sacar el arroz a una fuente hasta que absorba el exceso de líquido. Picar las chalotas y freírlas en el aceite caliente en la olla a presión.

3 **REHOGAR** la carne en dados, las gambas, el bambú y el cebollino y la cebolleta picados, añadir y mezclar el arroz, sazonar e incorporar al fuego el huevo batido, moviendo hasta que se cuaje. Servir con salsa de soja.

JUDÍAS a la madrileña



Sirven para esta receta la judías blancas o pintas y también las coloradas. Lo que es muy importante es que las legumbres sean de la cosecha del año y ponerlas a remojo de agua fresca con una pizca de sal durante unas 12 horas, escurrirlas, lavarlas y cocerlas en agua fría. Se deben sazonar al final de la cocción.
Si se sospecha que las judías son más duras de lo debido, añadirle al remojo una pizca de bicarbonato.

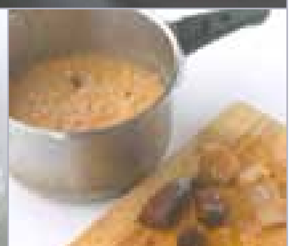
RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 25 min
CALORÍAS: 750

Ingredientes

- ½ kg. de judías blancas
- ½ cebolla
- 100 gr. de chorizo
- 1 cucharada de harina
- 100 gr. de tocino
- 5 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- sal y 1 hoja de laurel







1 **PONER** las judías a remojo de agua la víspera. Calentar el aceite en una sartén pequeña y freír la cebolla y el ajo picados. Cuando estén dorados, añadir la harina, rehogarla y fuera del fuego incorporar el pimentón.

2 **VERTER** en la olla ½ litro de agua fría y añadir las judías escurridas, el chorizo, el tocino, el laurel y un poco de sal. Verter el refrito anterior sobre las judías, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 25 minutos.

3 **RETIRARLAS** del fuego y, cuando se enfríe la olla, abrirla, comprobar el punto y dejarlas reposar unos minutos moviendo la olla para que engorde la salsa. Servirlas con el tocino y el chorizo cortados en trozos por encima.

CHOUCRUTE en versión ligera



La manzana suaviza el repollo y le da un toque dulce que se agradece. Al emplear morcillo de cerdo fresco, no hay que ponerlo en remojo y no queda salado. Como el morcillo tiene mucho desperdicio entre el hueso y las zonas melosas, se calculan dos para 4 personas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 50 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- 2 morcillos de cerdo con hueso de unos 600 gr.
- 200 gr. de panceta ahumada en un trozo
- 1 repollo pequeño blanco y fino (800 gr.)
- 1 cebolla
- ½ vaso de vino blanco seco
- 1 manzana Golden
- 2 patatas
- 5-6 granos de ginebra
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- ¾ de l. de caldo
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal y pimienta







1 **FUNDIR** la mantequilla en la olla rápida, rehogar la cebolla picada fina y encima el repollo limpio sin las hojas externas ni el troncho duro, cortado muy fino y lavado. Añadir la ginebra y mojar con el vino y el caldo.

2 **TAPAR** la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajar la llama y dejar cocer durante 20 minutos. Esperar que pierda vapor, abrir la olla y añadir el tocino ahumado y el morcillo sazonado y atado si no tuviera buena forma.

3 **TAPAR** la olla y cocerlo durante otros 20 minutos. Abrir la olla con sus precauciones, añadir el vinagre, la manzana pelada y en dados y la patata, comprobar el punto de sazón y cocer unos minutos más con la olla destapada, servir todo junto.

CONEJO con tomate



Como se hace donde se ha frito, el tomate queda impregnado del sabor del conejo. Esta misma receta se puede preparar con pollo o con cualquier ave; así como con otro tipo de carne, pero no olvidemos que la menos grasa es la de conejo, muy recomendada por esta razón y muy empleada en ciertas zonas de España, excepto en el centro de la Península.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 575

Ingredientes

- 2 conejos medianos
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- ½ hoja de laurel
- 1 bote de tomate triturado
- 12 cucharadas de aceite
- sal
- 1 cucharada de azúcar
- rebanadas de pan frito para acompañar





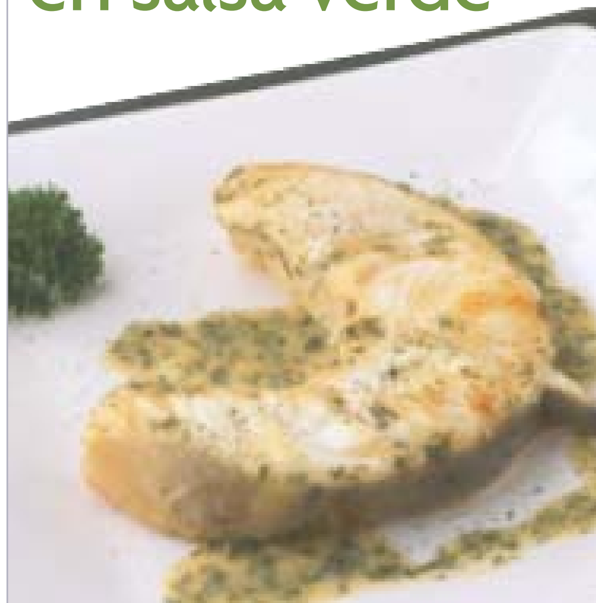


1 **CORTAR** los conejos en trozos, sazonarlos y dorarlos en la olla con el aceite caliente. Sacarlos y en el aceite sobrante rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria picados finos, añadir el tomate triturado y sazonar con el azúcar y el laurel.

2 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y dejar que se haga durante 20 minutos. Separar la olla del fuego, abrirla cuando pierda presión y añadir los trozos de conejo al tomate que estará demasiado caldoso.

3 **PONER** una tapa de rejilla sobre la olla y dejar cocer para que se consuma el agua de vegetación del tomate al mismo tiempo que se hace el conejo. Rectificar el punto de sazón y servirlo con rebanadas de pan frito.

CONGRIO en salsa verde



Como está lleno de espinas tiene mala prensa, pero para esto sale al paso el refrán español que dice: la merluza cerrada y el congrio abierto, cosa cierta porque las espinas están en la cola. Cuanto más grueso sea el congrio, mejores rodajas se sacan y algo más gruesas pueden ser, para que quede jugoso por dentro. Es un pescado meloso al que va de maravilla la salsa verde.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 470

Ingredientes

- 1 kg. de congrio de la parte abierta
- 8 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 vaso de caldo de pescado







1 **LIMPIAR** el congrio, lavarlo, escurrirlo, secarlo y sazonarlo. Calentar el aceite en la olla rápida y freír los trozos de congrio ligeramente, sacarlos y, en el aceite sobrante, freír los dientes de ajo picados.

2 **CUANDO** el ajo se dore un poco, añadir la harina, rehogarla hasta que casi empiece a tomar color y regar con el vino, añadir el caldo y el perejil picado, tapar la olla y acercarla al fuego.

3 **CUANDO** alcance presión, bajar el fuego y contar 5 minutos. Separarla del fuego, esperar que salga el vapor, abrirla y comprobar el punto de la salsa. Añadir el congrio y dar unos hervores con la olla destapada.

MANZANAS rellenas de mascarpone

Para evitar que se deshagan al cocer, ya que van peladas, conviene usar manzanas Granny Smith, que son ligeramente ácidas y más duras. Si se emplean otras, hay que dejarlas con piel. Al meter los corazones en la olla se consigue un almíbar más gelatinoso, pero se sacarán antes de usar el almíbar.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 510

Ingredientes

- 4 manzanas Granny Smith
- 1 limón
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 de mantequilla
- 4 cucharadas de brandy
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino de agua

Relleno

- 250 gr. de mascarpone
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 2 onzas de chocolate negro
- 50 gr. de pistachos







1 **PELAR** las manzanas y sacar el corazón teniendo cuidado de no perforar el fondo, rociarlas de zumo de limón para que no se oscurezcan. Poner en el fondo de la olla el vino, el agua y los corazones de las manzanas.

2 **COLOCAR** encima la rejilla y sobre ella las manzanas de pie con una cucharada de mantequilla, una de azúcar y una de brandy, dentro de cada una. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 2 minutos.

3 **APAGAR** el fuego, abrir la olla cuando pierda presión y sacar las manzanas. Batir el requesón con el almíbar gelatinizado de las manzanas y el azúcar, rellenarlas. Adorar con virutas de chocolate y pistachos.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.339.**

19 FASCÍCULO

SOPA de champiñón



Esta crema se puede hacer con cualquier tipo de seta. Es un plato muy sano, de sabor suave que gusta a los niños. Como toque actual se le han añadido uno dados de verdura salteados. Esta preparación se puede dejar más espesa para que sirva de guarnición.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6-7 min
CALORÍAS: 180

Ingredientes

- ¼ kg. de champiñones
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla, 1 puerro
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de pan rallado
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 l. de agua
- sal y pimienta



1 **LIMPIAR** los champiñones, las zanahorias, el ajo, la cebolla y el puerro, cortarlos en rodajas (separar unos dados para guarnición) y rehogarlos en la olla rápida con el aceite caliente, sin que lleguen a tomar color. Sazonarlos y rehogar encima el pan rallado y el perejil.



2 **REGAR** con el vino, dar unos hervores y cubrir con el agua hirviendo. Cerrar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera la presión adecuada, bajar el fuego y contar 6-7 minutos. Rehogar en unas gotas de aceite los dados de verduras reservados.



3 **SEPARAR** la olla del fuego, dejar que pierda presión, abrirla y triturar las verduras. Pasarlas por el pasapurés para que quede una crema fina y comprobar el punto de sazón. Si se quiere, añadir 4 cucharadas de nata líquida. Servir la sopa con los dados de verduras.

PENCAS de acelgas gratinadas

Se deben elegir las acelgas de tallo ancho para que sea más fácil el pelarlas. Las hojas se cuecen para rehogar con un poco de ajo frito al momento de comer. Si se quiere enriquecer el plato se preparan las pencas rebozadas y fritas: cocerlas, pasarlas por harina y huevo y freírlas. Darles un hervor en la salsa rubia, colocarlas en la fuente y gratinarlas.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 345

Ingredientes

- 1½ kg. de pencas de acelga
- 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 vaso del caldo de cocer las pencas
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 4 cucharadas de queso rallado
- 6 cucharadas de aceite
- sal y pimienta



1 **SEPARAR** las pencas de acelga y reservar las hojas para otra preparación. Quitar las hebras, lavarlas y cortarlas en trozos regulares. Poner agua con sal a hervir en la olla rápida, añadir las pencas, tapar la olla y, cuando adquiera la presión adecuada, bajar el fuego y contar 9 minutos.



2 **ABRIR** la olla cuando pierda presión, escurrir las pencas reservando el agua y freír en la olla la cebolla y el ajo picados, rehogar encima la harina hasta que tome algo de color y regar con el vino y el caldo. Añadir la pastilla de caldo y el jamón en dados, dar unos hervores con la olla destapada y añadir las pencas.



3 **COCER** un minuto con la olla sin tapar y pasar las pencas con su salsa a una fuente refractaria, extender por encima las cucharadas de queso rallado, meter al horno y con el gratinador encendido, gratinarlas unos minutos, hasta que se dore la superficie. Servirlas recién hechas.

ARROZ a banda

La receta clásica consiste en un arroz en paellera, hecho con ñoras, ajos y un refrito, y cocido con el caldo que resulta de haber cocido pescados, y algo de patata. Va sin tropezones y los pescados se sirven sobre el arroz acompañados de un alioli. En esta versión, se emplea un caldo de cabezas y espinas, al pescado se le da sólo un hervor para que no pierda su textura y añadimos unas anillas de calamar al arroz para que sea más completo.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 1 kg. de pescado (rape, cabracho, mero, etc.)
- 250 gr. de sepia o calamar
- ¼ kg. de almejas
- 12 cucharadas de aceite
- 1 ñora, 2 dientes de ajo
- 2 cebollas, 1 tomate
- unas hebras de azafrán
- 1 l. de agua y sal



1 **LIMPIAR** el pescado, separar las espinas y cabezas y cocerlas en la olla rápida con 1 l. de agua, una cebolla, sal, pimienta y perejil 10 min. desde que la olla adquiera presión. Colocar los filetes de pescado y las almejas limpias en un colador, abrir la olla cuando pierda presión y dar un hervor de 4 min. a los pescados en el caldo ya hecho.



2 **RESERVAR** el pescado tapado, calentar el aceite en la olla rápida y freír la ñora limpia y los ajos pelados. Sacarlos y freír la cebolla picada y el tomate. Añadir los calamares y cuando se consuma el agua, rehogar encima el arroz y cubrirlo con 6 tacitas moka del caldo hirviendo, el azafrán tostado y las almejas con una sola concha.



3 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6 min. con la llama baja. Apagar el fuego, dejar que pierda presión y abrir. Sacar el arroz a una fuente para que se consuma el líquido y repose unos minutos. Servir acompañado de los filetes cocidos y el alioli. También se pueden hervir patatas en rodajas en el caldo.

EMPEDRAO



Judías y arroz son un clásico potaje de alto valor dietético, porque tiene la proteína vegetal de la mezcla del arroz con la legumbre y que la sabiduría popular, en frase del Dr. Marañón, empleaba sin saber sus virtudes, desde hace siglos. Resulta un plato sabroso y consistente, al mismo tiempo que nada indigesto, porque no tiene ingredientes añadidos que le aporten grasas excesivas que son lo que hace pesados los platos de legumbres.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 min
CALORÍAS: 400

Ingredientes

- 2 tacitas moka de judías blancas
- 2 tacitas moka de arroz
- 1 rebanada de pan
- 2 dientes de ajo
- 2 ñoras, 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- azafrán, sal
- pimienta y perejil







1 **PONER** las judías en la olla rápida, después de haberlas tenido a remojo de agua con sal durante 12 horas, cubrirlas de agua fría, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera la presión adecuada, contar 30 minutos.

2 **FREÍR** en el aceite la rebanada de pan, las ñoras y los dientes de ajo pelados, sacarlos al mortero y dorar en el aceite sobrante la cebolla picada. Machacar el contenido del mortero con perejil y azafrán hasta conseguir una pasta fina.

3 **DESLEÍRLO** con algo de caldo de las judías y verterlo en la olla. Añadir 3 tacitas moka de agua e incorporar el arroz, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 6 minutos. Abrir la olla, comprobar el punto y servirlas.

CALDERETA extremeña



De las dehesas de Extremadura, está hecho con los ingredientes que tenían a mano: cordero recental con su hígado machacado, ajo, pimiento y pimentón. Tiene un sabor peculiar y es fácil de hacer. Hay que tener cuidado con la cantidad de hígado que se machaca, porque cambia el sabor y, si se peca por exceso, resulta pesada la salsa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 875

Ingredientes

- 1 kg. de cordero merino
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo seco
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 150 gr. de hígado del cordero
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino de aceite
- 1 vaso de agua
- 1 rebanada de pan
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ hoja de laurel, tomillo
- pimienta negra molida
- sal







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y freír la rebanada de pan, los dientes de ajo pelados y el hígado cortado en trocitos, sacarlos al mortero y machacarlo ayudándose del vinagre.

2 **EN EL ACEITE** sobrante dorar los trozos de cordero sazonados con sal, pimienta y tomillo. Fuera del fuego espolvorear con el pimentón, añadir el pimiento seco y regar con el vino y el agua.

3 **AÑADIR** el laurel y el majado del mortero, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 12 minutos. Abrirla cuando pierda vapor y comprobar el punto. Servirla con pan frito.

PATO con verduras y castañas

Se prepara con pato de caza o de granja, siempre que se tenga cuidado ya que este último es más graso, aunque también es más tierno. La receta original se elaboraba con las castañas peladas, cocidas al mismo tiempo que todo lo demás, pero se pueden añadir en el último momento castañas de lata cocidas al natural.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- 1 pato troceado
- 200 gr. de cebollitas francesas
- 200 gr. de zanahorias
- 200 gr. de nabos
- 1 bote castañas al natural peladas
- 50 gr. de tocino entreverado
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 copa de anís
- 6 cucharadas de aceite
- hierbas aromáticas
- 1 vaso de caldo









1 **ESCALDAR** las cebollitas para pelarlas y limpiar los nabos y las zanahorias. Calentar el aceite en la olla rápida y dorar los trozos de pato sazonados. Añadir el tocino en dados y rehogar las verduras, menos las castañas.

2 **REGAR** con el vino blanco, el anís y el caldo. Añadir las hierbas aromáticas, sazonar y cerrar la olla. Acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 12 minutos. Separar del fuego hasta que pierda el vapor.

3 **ABRIR** la olla, comprobar el punto del pato y el punto de sazón, rectificarlo en su caso e incorporar las castañas cocidas. Dar unos hervores y servir el pato rodeado de su guarnición y con su salsa. Si se quiere, acompañar de puré de manzana.

MEJILLONES en salsa picante

Cocinados así tienen varias aplicaciones: Con una sola concha y dentro de su salsa, siven de aperitivo para tomar la salsa mojando pan o cogida con la propia concha. También con una concha y bañados con un poco de salsa, se pueden tomar sin mancharse los dedos. Otra posibilidad es quitar todas las conchas y servirlos acompañados de arroz blanco.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- 2 kg. de mejillones
- perejil, 1 hoja de laurel
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 vaso de vino blanco

Salsa

- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 8 cucharadas de aceite
- guindilla









1 **PONER** en la olla rápida el vino, el caldo de pescado, perejil y laurel, añadir los mejillones limpios, tapar la olla y acercarla al fuego. Cuando tome presión, apagar el fuego y cuando salga el vapor, abrir la olla.

2 **COLAR** y reservar el líquido y retirar una de las conchas de los mejillones. **Salsa:** Picar los dientes de ajo y la cebolla y freírlos en el aceite en la olla rápida, hasta que se doren y rehogar encima el pan rallado.

3 **VERTER** el caldo de los mejillones y si se desea unos aros de guindilla, mover, añadir los mejillones, tapar la olla y contar 3 minutos desde que tome presión, abrir la olla, comprobar el punto y servirlos.

MERMELADA rápida de naranja



Rápida y fácil de preparar, esta mermelada no tiene la transparencia de la auténtica mermelada de naranja en la que sólo se emplea la piel amarilla sin nada de pulpa. Tampoco los trocitos de piel son como la juliana fina habitual en la verdadera mermelada de naranja, pero compensa la facilidad y rapidez con la que se prepara. Se consiguen excelentes resultados, una mermelada muy agradable y casera, aunque el método no sea el más apropiado.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 1.400

Ingredientes

- 1 naranja gorda
- 1 limón
- 1 manzana Golden
- 1 kg. de azúcar
- 1 vaso de agua
- ½ kg. de queso manchego semi-curado para servirla







1 **LAVAR** la naranja, el limón y la manzana y cortarlas en trozos gruesos sin suprimir ni las pepitas ni los corazones.

2 **PASARLAS** por la trituradora ayudándose del agua, de forma que queden picadas finas pero no deshechas. Ponerlas en la olla con el azúcar.

3 **TAPAR** la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera la presión, bajar la llama y dejar cocer 5 minutos. Abrir y comprobar el punto.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.340.**

20
FASCÍCULO

SOPA juliana



Las verduras se cortan con un cuchillo o con un aparato específico. El más sencillo es «molinillo de legumbres», tipo pasapuré con una arandela que marca el tamaño del corte. Es barato y funciona dando vueltas. Otro es la tabla tipo guillotina, que lleva una arandela con pinchos para clavar en la verdura. También existen «robots» a los que se les cambia la cuchilla de corte, pero son algo más caros.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 170

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 nabos, 2 puerros
- 1 hoja de apio, 1 cebolla
- 1 cogollo de lechuga
- 50 gr. de jamón en dados
- 1 l. de caldo, sal
- 4 cucharadas de aceite







1 **CORTAR** todas las verduras en juliana y rehogarlas en el aceite en la olla rápida, añadir el jamón y el caldo, tapar la olla.

2 **CUANDO** tome presión, bajar el fuego y dejar cocer 6 minutos. Separar del fuego y esperar que pierda presión antes de abrirla.

3 **COMPROBAR** y rectificar el punto de sazón. Servir si se desea con cuadraditos de pan frito o con unas cucharadas de queso rallado tipo emmenthal.

ALCACHOFAS con jamón



Es una pena frotarlas con limón para conseguir que permanezcan más claras de color, porque su delicado sabor se desvirtúa. Lo mejor es cocer las alcochafas con algo de harina y olvidarse si se oscurecen un poco. Lo que es revolucionario es el sistema de limpiarlas después de cocidas, en lugar de antes. Es más fácil y no se oscurecen las manos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 400

Ingredientes

- 16 alcachofas frescas
- 1 cucharadita de harina
- ½ l. de agua
- 6 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 cucharada de pan rallado
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de verduras
- sal y pimienta







1 **DISOLVER** la harina en el agua y ponerla en la olla rápida, hacer hervir, e introducir el cestillo con las alcachofas lavadas pero sin pelar ni preparar. Cerrar la olla y, cuando adquiera la presión adecuada, bajar el fuego y contar 6 minutos.

2 **CUANDO** la olla pierda presión, abrirla y escurrir las alcachofas. Quitar las hojas externas, dejar los corazones y pelar los tallos que también se emplean. Calentar el aceite en la olla y freír el ajo y la cebolla picados.

3 **AÑADIR** el jamón y después el pan rallado, rehogar e incorporar el vaso del caldo de verduras y el vino. Comprobar y rectificar el punto de sazón. Añadir las alcachofas cocidas, dar un hervor al conjunto y servirlas.

ARROZ con pimientos



Está riquísimo y es muy barato. Este arroz también conocido como capurriano se puede hacer con pimentón dulce o picante, o poniendo mitad y mitad. Aunque la receta original es para servirlo con el pollo campurriano, es una entrada agradable para la comida de un día cualquiera. Se puede enriquecer con trocitos de panceta, de jamón o de cerdo, dorados antes de rehogar la cebolla y el pimiento, pero, sinceramente, no es necesario.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6-7 min
CALORÍAS: 420

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 3 pimientos verdes medianos
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de pimentón
- 6 tacitas moka de caldo
- pimienta molida y sal







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar la cebolla picada y los pimientos lavados y cortados en trocitos. Cuando estén bien rehogados, añadir el pimentón, fuera del fuego para que no se queme.

2 **INCORPORAR** el arroz, rehogarlo, mojar con el caldo hirviendo y sazonar, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6-7 minutos. Separar del fuego y dejar que pierda presión.

3 **ABRIR** la olla y sacar el arroz a una fuente grande para que se termine de secar sin pasarse. Este arroz es el acompañamiento ideal para el pollo campurriano, receta clásica de La Rioja.

PATATAS con majado de almendras

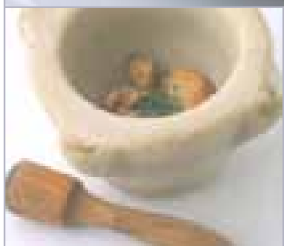


Guisadas, las patatas están ricas preparadas de cualquier forma. Para este plato hay que elegirlas harinosas, para que suelten almidón y casi se deshagan, que es cuando están mejores. De esta manera engorda el caldo, pero, como se advierte en la receta, si queda la salsa un poco clara, se puede aplastar una patata contra la pared de la olla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- 800 gr. de patatas
- 1 rebanada de pan
- 8 cucharadas de aceite
- 12 almendras
- 2 dientes de ajo
- perejil
- 2 vasos de caldo



1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y freír el pan, los dientes de ajo pelados y las almendras. Cuando casi estén fritos, añadir perejil picado, sacar todo al mortero y machacarlo.

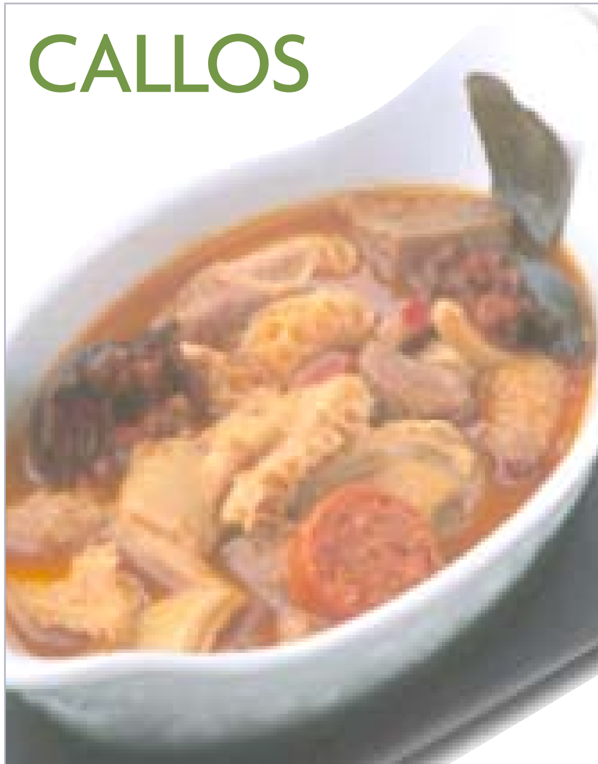


2 **PONER** el machacado del mortero en la olla rápida, calentarlo de nuevo y rehogar encima las patatas peladas, lavadas y en trozos regulares. Cubrirlas con el caldo y tapar la olla.



3 **ACERCARLA** al fuego y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y cocerlas durante 6 minutos. Cuando pierda presión, abrir la olla, comprobar el punto y espesar la salsa con una patata aplastada.

CALLOS



Deben resultar gelatinosos, hasta el punto que la lengua al comerlos se pegue al paladar; y además, para su preparación, necesitan las diez «especias» que llevan, que le convierten en un delicioso plato.
Los callos también están más ricos si reposan de un día para otro. Pruébenlo y vean que es así.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 65 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- ½ kg. de callos
- ½ mano de vaca
- ½ morro de vaca
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 guindillas
- 4 cucharadas de aceite
- 1 vaso de tomate frito
- 2 morcillas
- 100 gr. de chorizo
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de pimentón
- 10 granos de pimienta
- 1 clavo, sal
- ½ hoja de laurel



1 **LAVAR** los callos con agua, sal y vinagre y cortarlos en trozos. Cubrirlos de agua en la olla rápida, taparla y, cuando adquiera presión, apagar, abrir y tirar ese agua. Ponerlos de nuevo en la olla junto con la mano de ternera y el morro chamuscados, limpios y en trozos. Añadir el vino, el laurel, la pimienta, el clavo y la sal.



2 **CUBRIRLOS** de agua, cerrar la olla, acercar al fuego, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 45 min. Calentar el aceite y freír el jamón sacarlo y reservarlo. En el mismo aceite freír la cebolla y el ajo picados; y antes de que se doren, añadir el pimentón, la guindilla en rodajas, el tomate y regar con 1 vaso del caldo de los callos.



3 **COCER** 5 min., triturarlo y verter sobre los callos en la olla. Añadir chorizo, morcilla y jamón, tapar y cocer 15 min. Abrir la olla cuando pierda presión, rectificar el punto de sazón y comprobar que la salsa está trabada y gelatinosa de forma que solidifique en frío y se pegue al paladar en caliente. Servir muy calientes y mejor al día siguiente.

POLLO campurriano



Preparado con pollos de más edad, gallos de cortijo o pollos de campo, está más rico que con los de granja. Sin embargo, en estos casos, necesita más tiempo. Para que la salsa quede de un color bonito es preciso que la harina se dore hasta ponerse rubia sobre la cebolla. Además, si la harina no está bien tostada, puede saber a crudo y eso estropearía el guiso. Se acompaña con arroz de pimientos.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 660

Ingredientes

- 1 pollo de 1 ½ kg. en trozos
- 150 gr. de tocino entreverado
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- ½ hoja de laurel
- ½ cucharada de harina
- pimienta molida y sal







1 **LIMPIAR** y sazonar los trozos de pollo y dorarlos en el aceite caliente en la olla rápida. Sacarlos y rehogar la cebolla picada y el laurel, al tiempo que el tocino en dados.

2 **UNA VEZ DORADA** la cebolla, rehogar encima la harina y después regar con el vino y consumir al fuego. Cubrir con el caldo caliente, tapar la olla y bajar el fuego cuando adquiera la presión adecuada.

3 **CONTAR** 15 minutos, separar la olla del fuego, dejar que pierda presión y abrirla. Comprobar el punto de sazón y si el pollo está tierno, sacarlo y consumir la salsa con la olla destapada.

BACALAO a la vizcaína



Si se da un hervor breve al bacalao en la salsa será una delicia gelatinosa y llena de jugo. Para que esto suceda tiene además que estar desalado en su punto justo. También es imprescindible que la cebolla de la salsa sea roja y que no lleve tomate. La pulpa de los pimientos se vende enlatada, lo que nos evita el trabajo de remojar y raspar los choriceros.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 470

Ingredientes

- 600 gr. de bacalao

Salsa

- 1 vaso de vino de aceite
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas rojas
- 1 cucharada de pasta de pimientos choriceros
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 cucharada de pan rallado
- perejil, pimienta y sal







1 **REMOJAR** el bacalao durante 36 horas, cambiando el agua 3 veces. Escurrirlo, cubrirlo de agua fría en un cazo, acercarlo al fuego y cuando rompa el hervor, dejarlo enfriar en el agua para que se temple. Quitar las espinas sin romper las tajadas.

2 **SALSA:** Calentar el aceite en la olla rápida y freír los dientes de ajo picados, añadir la cebolla roja picada, la pulpa de choriceros, el perejil, el pan rallado y un vaso de agua. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 10 minutos.

3 **ABRIR** la olla, triturar y pasar por el chino la salsa, comprobar el punto y añadir el jamón en dados. Dar un hervor con la olla destapada e introducir el bacalao con la piel hacia arriba. Cocer 2-3 minutos y servirlo espolvoreado de perejil picado.

ARROZ emperatriz



En la olla rápida no hay evaporación de leche, por lo que ésta la reforzamos con leche en polvo, lo que equivale a haber añadido un litro y medio de leche. Al incorporar las yemas fuera del fuego y las claras montadas a punto de nieve, se obtiene una crema de arroz espumosa y de gran suavidad lo que queda más subrayado aún con la nata montada. Las frutas escarchas son el complemento perfecto para este postre.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 560

Ingredientes

- 4 cucharadas de arroz
- ½ l. de leche
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 10 cucharadas de azúcar
- 1 palo de vainilla
- 2 huevos
- ¼ l. de nata montada
- 1 copa de Grand Marnier
- frutas escarchadas







1 **PONER** el arroz en la olla rápida, cubrirlo de agua con una pizca de sal y cocer destapado 5 minutos. Añadir la leche hirviendo en la que se habrá disuelto la leche en polvo, la vainilla y el azúcar.

2 **TAPAR** la olla y, cuando tome presión, bajar el fuego y contar 7 minutos. Abrir la olla cuando no tenga ya vapor, dejar enfriar el arroz y añadir las yemas una a una y la nata montada.

3 **INCORPORAR** las frutas escarchadas picadas y el licor Grand Marnier o un licor naranja y, por último, las claras montadas a punto de nieve. Colocar el arroz en platos algo hondos y espolvorearlo de canela.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.341.**

CREMA jardinera



La mantequilla, que se añade en el último momento, le da un sabor rico así como untuosidad. Se puede sustituir por aceite de oliva virgen. Además de emulsionar con aceite o mantequilla, está de moda rociar las cremas con un chorrito de aceite virgen, dejándolo caer en espiral al final.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 275

Ingredientes

- 200 gr. de tomates
- 200 gr. de patatas
- 4 puerros
- 200 gr. de cebolla
- unas ramas de perejil
- 8 cucharadas de aceite
- 1 de mantequilla
- ¾ l. de caldo
- dados de pan frito
- perejil picado
- sal y pimienta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y rehogar los puerros, la cebolla y el perejil, todo limpio y picado. Cuando empiecen a tomar color, añadir el tomate pelado y picado, y sazonar con sal y pimienta.

2 **AÑADIR** el caldo, acercar la olla al fuego, y cuando empiece a hervir, incorporar las patatas peladas, lavadas y en trozos, tapar la olla y cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 10 minutos.

3 **RETIRAR** la olla del fuego, abrirla cuando pierda presión y triturar. Comprobar el punto e incorporar más caldo si fuera necesario, añadir batiendo la mantequilla y servir con dados de pan frito y perejil picado.

ACELGAS esparragadas



Esta verdura tiene un sabor fuerte que queda muy suavizado añadiendo un poco de azúcar al agua de cocer. Este guiso, que es el clásico que se hace en Andalucía con los espárragos trigueros, va bien para muchas verduras y con las acelgas resulta espectacular. Como las hojas de acelga abultan tanto en crudo, es conveniente empujarlas con la espumadera hacia el fondo antes de cocerlas, para poder cerrar la olla, pero nunca poner más de las ¾ partes de la capacidad de la olla de agua.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 4 min
CALORÍAS: 390

Ingredientes

- 2 ½ kg. de acelgas
- 4 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- 8 cucharadas de aceite
- sal







1 **LIMPIAR** y cortar las hojas de las acelgas y ponerlas al fuego en la olla rápida cubiertas de agua hirviendo con sal y el azúcar. Cerrar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 4 minutos.

2 **ABRIR** la olla cuando pierda presión y escurrir las acelgas exprimiéndolas bien. Freír el pan con el ajo en el aceite, sacarlos y machacarlos en el mortero con sal gruesa y el pimentón (puede ser 50% picante).

3 **DILUIR** el contenido del mortero con el vinagre y un poco de agua. Rehogar las acelgas en el aceite de freír el pan y el ajo, añadir el contenido del mortero y saltearlas para que tomen los sabores.

CINTAS noodles con salsa



Hecha con harina de arroz (aunque también pueden ser de trigo), esta pasta china es muy ligera y blanca. Existe en varios tamaños y formas. Se cuece rápidamente, es muy agradable y se vende en tiendas de productos orientales, que tenemos en todas las ciudades. La cantidad de chile chipotle es facultativa, pero le aporta un delicioso sabor a ahumado y, por sus aromas, un picante diferente al que aporta la pimienta.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 660

Ingredientes

- 200 gr. de carne de cerdo
- 350 gr. de noodles (cintas chinas de arroz)
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 chile chipolte, de lata
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua y sal







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y saltear la carne de cerdo en dados y sazonada. Añadir la cebolla, el pimiento y la zanahoria picados y cuando se agache, añadir el chile triturado y el tomate.

2 **CUBRIR** con el agua, acercar la olla al fuego, taparla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y dejar cocer 7 minutos. Separar la olla del fuego y abrirla cuando pierda el vapor.

3 **COMPROBAR** el punto de sazón de la salsa, dejar cocer destapada la olla para consumir el exceso de líquido si hubiera. Cocer los noodles en agua hirviendo con sal, escurrirlos y servirlos con la salsa.

LENTEJAS al estilo Dijon



En Francia, se preparan con confit de pato o de oca, pero con nuestro jamón ibérico quedan deliciosas. Si se pone una cantidad mayor de este jamón, o se sustituye por 2 codillos salmuerizados, puede ser un plato único muy completo. Las lentejas más adecuadas son las verdinas, es decir las pequeñitas y algo verdosas, pero que se cuecen rápidamente.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7-8 min
CALORÍAS: 510

Ingredientes

- ½ kg. de lentejas
- 150 gr. de tocino o jamón entreverado
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- unos granos de pimienta
- 8 cucharadas de nata líquida o 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- el zumo de ½ limón
- sal, perejil, tomillo
- 1 hoja de laurel







1 **PONER** las lentejas a remojo de agua fría con sal la noche anterior. Escurrirlas, cubrirlas de agua fría y ponerlas en la olla rápida con la cebolla picada y la zanahoria en rodajas, los granos de pimienta, las hierbas atadas con un hilo y el jamón en un trozo.

2 **CUBRIRLAS** de agua, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajar la llama y contar 7-8 minutos. Destapar cuando pierda presión y sazonarlas. Consumir destapadas si hubiera exceso de caldo. Deshacer la mostaza en la nata líquida.

3 **AÑADIR** la mostaza a las lentejas, rociarlas con el zumo de limón y rectificar el punto de sazón. Retirar las hierbas y el jamón para cortarlo en trocitos o picarlo y servir las lentejas con el jamón por encima y espolvoreadas de perejil picado.

CARBONARA a la flamenca



La cerveza ablanda la carne y le da un toque especial. Se puede usar cerveza negra, o una tipo belga. Se debe tostar bien la harina para que no sepa a crudo y para que le conseguir ese toque oscuro característica de este plato flamenco. Se sirve con pasta cocida, arroz blanco o patatas fritas o cocidas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 715

Ingredientes

- 800 gr. de morcillo de choto
- 2 cebollas, 1 zanahoria
- 1 cucharada de harina
- 1 lata de cerveza
- 1 cucharada de especias (cominos, clavo, canela, nuez moscada, pimienta)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 chorreón de vinagre de jerez
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 6-8 cucharadas de aceite
- 1 de mostaza fuerte







1 **CORTAR** la carne en trozos regulares, sazonarlos y dorarlos en el aceite caliente en la olla rápida. Añadir las cebollas y la zanahoria en rodajas finas, espolvorear la harina y dorarla moviendo con cuidado.

2 **AÑADIR** la cerveza, las especias machacadas con el azúcar, acercar la olla al fuego y dejar que rompa el hervor, moviendo la olla para que ligue la salsa. Añadir el vinagre, la mostaza, el tomillo y el laurel.

3 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera la presión contar 20 minutos. Destapar cuando pierda vapor, comprobar que la carne esté tierna y servirla con puré de patata, patatas fritas, pasta, arroz blanco o rebanadas de pan frito.

GALANTINA cordobesa



El caldo de cocer la gallina se puede dejar en la nevera para que suba la grasa a la superficie y desengrasarlo fácilmente, y emplearlo como sopa. La salsa es casi un ajo blanco cordobés en el que se ha asado el ajo. Se puede hacer en mortero o triturarlo en la batidora y añadir algo de agua hasta conseguir la consistencia deseada.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 760

Ingredientes

- 1 gallina de 1 kg.
- 1 kg. de huesos de cerdo
- 1 zanahoria, 1 puerro
- 1 cebolla
- granos de pimienta, sal
- 3 hojas de gelatina

Salsa

- 1 diente de ajo asado
- 100 gr. de almendras
- 1 huevo
- 8 cucharadas de aceite
- 3 de vinagre







1 **LIMPIAR** la gallina y ponerla troceada con los huesos de cerdo, el puerro, la zanahoria y la cebolla en la olla rápida, cubrirla de agua, salpimentar, tapar y, cuando adquiera la presión adecuada, cocer 20 minutos.

2 **SEPARAR** del fuego y abrir la olla cuando pierda presión. Sacar la gallina, colar el caldo y en caliente disolver la gelatina. Deshuesar la gallina, cortarla en dados y mezclarla con algo del caldo gelatinizado.

3 **FORMAR** rulos, envolverlos en papel film y guardarlos en la nevera.
Salsa: Triturar el ajo con las almendras y sal gorda, añadir el aceite, el vinagre y el huevo, batir, sazonar y aclarar con agua. Servir con la gallina.

ANILLAS de calamar estilo Getxo



Esta salsa es parecida a la vizcaína. Las anillas pueden ser congeladas porque conservan con bastante propiedad el sabor. Punto y aparte por su exquisitez, son los chipirones de potera, cosa imposible en el invierno ya que nacen en verano en aguas templadas, pero son prohibitivos por su precio, así que nos conformamos con las anillas que dan un excelente resultado.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 330

Ingredientes

- 600 gr. de anillas de calamar
- harina para rebozarlas
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas rojas
- 1 cucharada de pasta de pimientos choriceros
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 cucharada de pan rallado
- perejil, pimienta y sal







1 **SAZONAR** las anillas de calamar, pasarlas por harina y freírlas ligeramente en el aceite en la olla rápida. Sacarlas y en el aceite sobrante freír los dientes de ajo y la cebolla, picados y el jamón en dados.

2 **AÑADIR** la pulpa de choriceros, el perejil, un vaso de agua y los calamares. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 10 minutos. Separar del fuego y dejar que pierda presión.

3 **ABRIR** la olla, comprobar el punto de sazón y, si fuera necesario, espesar la salsa con el pan rallado. Dar un hervor con la olla destapada y servir con arroz blanco frito, pasta o pan frito.

SOPA DE FRUTAS con tapioca

Las infusiones de frutas dan muy buen resultado en la preparación de postres, porque aportan un aroma especial, según la fruta elegida, y son muy fáciles de hacer. Las sopas de postre están muy de moda y se pueden servir templadas con una bola de helado mantecado o de nata en el centro. La razón de ponerle tapioca es conseguir una cierta consistencia en el caldo en forma de granos gelatinosos.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 min
CALORÍAS: 250

Ingredientes

- 2 sobres de infusión de fruta de la pasión
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 rodajas de piña
- 100 gr. de frambuesas
- 1 manzana, 1 pera
- 1 plátano
- 2 naranjitas chinas
- menta fresca
- 2 cucharadas de tapioca







1 **DISOLVER** el azúcar en ¼ litro de agua en la olla rápida, hacer hervir y añadir los sobres de infusión de fruta de la pasión o de melocotón.

2 **AÑADIR** la manzana, la piña, el plátano, la pera y las naranjitas, todo cortado en dados y tapar. Acercar al fuego y, cuando adquiera presión, apagar el fuego.

3 **ABRIR** la olla, añadir la tapioca, dar unos hervores y enfriar. Incorporar las frambuesas y servir en plato hondo adornando y perfumando con una ramita de menta.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.342.**

CREMA de patatas



Si se pasan por el pasapurés quedan más naturales que si se trituran en una batidora, porque las deja gomosas. Si se hace en la Thermomix hay que programar velocidad 6-8 durante 30 seg. De esta forma se tritura y queda perfecta, suave y cremosa. Otra solución es saltar rápidamente de la velocidad 4-6-8 y volver a la 4, siempre en menos de 1 min. No hace falta pasar luego la crema por el pasapurés ni por el colador.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- ½ kg. de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 8 cucharadas de aceite
- 1 l. de caldo de verduras
- sal, pimienta
- 8 lonchas finas de bacon



1 **FREÍR** el bacon sin aceite hasta que esté churruscante y triturar la mitad con el rodillo para que resulte un toque crujiente en el puré. Calentar el aceite en la olla rápida y rehogar la cebolla en rodajas y las patatas en trozos.



2 **AÑADIR** el caldo de verduras a las patatas y cebolla, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajarlo y contar 10 minutos. Dejar que pierda el vapor antes de abrirla.



3 **PASARLO** por el pasapurés y añadir algo más de caldo o agua si fuera necesario. Rectificar el punto de sazón y servir con una loncha de bacon, espolvoreada con el bacon triturado y con un chorrito de aceite de oliva.

COLIFLOR en salsa de eneldo



Para elegir una buena coliflor, ver que sea muy blanca y que no tengan en sus ramitos ninguna mancha. Los tallos deben estar apretados y es mucho mejor que conserve las hojas verdes exteriores. Ninguna verdura se debe dejar dentro del agua una vez terminada la cocción, por lo que en caso de emplear la olla es mejor hacer que pierda presión rápidamente, dejando correr un chorrito de agua fría por un lado de la tapa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 325

Ingredientes

- 1 coliflor mediana
- 4 patatas medianas y sal

Salsa de eneldo

- 4 cucharadas de eneldo
- 10 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre de manzana o de sidra
- 2 de mostaza
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta







1 **CORTAR** el tallo de la coliflor para separarla en ramitos. Poner en el fondo de la olla rápida agua hirviendo con sal y en la rejilla la coliflor y las patatas peladas, lavadas y cortadas en trozos.

2 **CERRAR** la olla y cuando adquiera presión contar 5 minutos. Separar la olla del fuego y abrirla cuando no tenga vapor. Sacar la rejilla y colocar la coliflor y las patatas calientes en la fuente o platos.

3 **REGARLOS** con la salsa de eneldo y espolvorear de más eneldo picado.
Salsa de eneldo: Diluir el azúcar, la sal, la pimienta y la mostaza en el vinagre y añadir batiendo el aceite y el eneldo hasta que emulsione.

ARROZ con tomate, queso y mantequilla



Conocido como arroz «a la milanesa», en las casas españolas se hacía en paellera y sin moverlo mientras cuece, pero no es el auténtico, no es un risotto que resulta cremoso porque el líquido se añade poco a poco y sin dejar de mover mientras cuece. De todas formas es un arroz rico al que se puede suprimir la panceta y hacerlo sólo con cebolla, tomate, queso y mantequilla.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 8 min
CALORÍAS: 625

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 6 tacitas de caldo
- 100 gr. de panceta entreverada
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de tomate frito
- 150 gr. de queso rallado
- unas bolas de mantequilla
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta





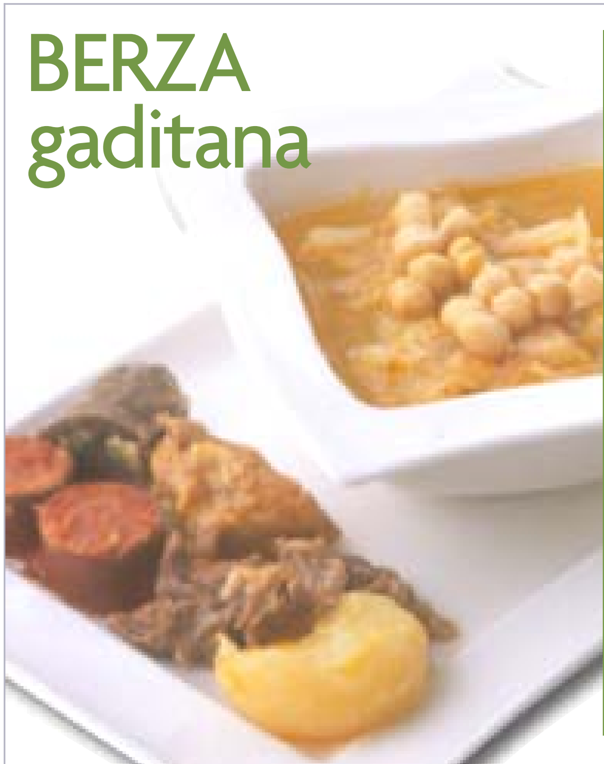


1 **PONER** la cebolla picada fina y la panceta en dados en la olla rápida con el aceite, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajar el fuego, contar 2 minutos y apagar el fuego.

2 **CUANDO** pierda el vapor, abrir la olla, añadir el tomate frito, el azúcar, sal, pimienta y las ¾ partes del queso rallado. Añadir y rehogar el arroz unos minutos e incorporar el caldo hirviendo.

3 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, contar 6 minutos, abrirla cuando pierda vapor, comprobar el punto y extender el arroz en la fuente. Cubrirlo con el resto del queso y las bolas de mantequilla.

BERZA gaditana



Si no se toma la morcilla ni el chorizo, como todo está cocido, puede ser una comida bastante ligera. El añadir «el pringón» en los últimos momentos, le da una gracia especial. Para hacerlo, el ajo se asa a la llama pinchado en un tenedor, porque tiene un sabor más fino que si se pone crudo.

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 45 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- 300 gr. de garbanzos
- 4 patatas
- ¼ kg. de calabaza
- ½ kg. de repollo
- 2 chorizos
- ½ kg. de morcillo
- ¼ kg. de tocino salado
- 2 morcillas de cebolla

«Pingrón»

- 1 tomate maduro asado
- 1 diente de ajo asado
- 1 cucharadita de comino
- 1 de orégano
- 1 de pimentón dulce







1 **DESPUÉS** de remojar los garbanzos, escurrirlos, llenar la red apropiada y ponerla dentro de la olla rápida. Cubrirlos de agua fría, añadir el morcillo y el tocino, cerrar la olla y, cuando adquiera presión, contar ½ hora. Abrir la olla cuando pierda presión, sacar caldo y añadir más agua.

2 **HACER** hervir, incorporar las patatas enteras, la calabaza sin corteza, el repollo picado y los chorizos, sazonar con sal y cocer tapado 10 minutos más. **«Pringón»:** Machacar el diente de ajo en el mortero con el tomate pelado y sin pepitas, los cominos, unos granos de sal gorda, el orégano y el pimentón.

3 **AÑADIR** el «pringón» al cocido al tiempo que la morcilla, tapar la olla y cocer 5 minutos más. Añadir el caldo anterior, dar unos hervores y servirlo mezclado con los garbanzos y la verdura. Las carnes se sirven después en fuente aparte.

FALDA de ternera en piperada



Con tomate natural, no es preciso añadir caldo, basta con el agua de vegetación de los tomates, pero hay que escaldarlos antes para pelarlos y quitar las pepitas, y añadir sal y un poco de azúcar. Se puede hacer con ternera blanca o con cerdo, en cuyo caso, como la carne es más tierna, necesitará sólo unos 20 min. Si al final tienen demasiado líquido, dejar cocer con la olla destapada hasta que se consuma.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 25 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- ¾ kg. de pecho o de falda de ternera blanca
- 50 gr. de jamón
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 vaso de caldo
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- pimienta negra y sal







1 **SAZONAR** la carne con sal y pimienta y dorarla en el aceite en la olla rápida, añadir la cebolla y el ajo picados, los pimientos y el jamón en tiras.

2 **CUANDO** empiece a tomar color la cebolla, incorporar el tomate frito y el caldo. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 25 minutos.

3 **SEPARAR** la olla del fuego y, cuando pierda el vapor, abrirla y comprobar el punto de terneza y de sazón. Servirla con patatas en pelotón.

PERDICES estofadas

No todas las perdices de caza son igual de tiernas, ya que depende de la edad del animal. Por eso necesitan tiempos diferentes de cocción. Son signos de terneza la blandura de la zona superior del pico, pelillos blancos que sobresalen de las plumas, uñas largas y sin desgastar, patas sin escamas, así como la ausencia de espolones.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 2 perdices
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cebollas blancas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino de jerez
- 1 vaso de caldo
- ½ vaso de vinagre
- 2 clavos
- 1 rama de perejil
- 1 hoja de laurel
- ½ onza de chocolate
- unos granos de pimienta negra y sal







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar las perdices limpias y sazonadas. Añadir la cebolla, la zanahoria y los ajos todo pelado y picado, la pimienta, los clavos y las hierbas atadas. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir el vino y el vinagre.

2 **TAPAR** la olla y, cuando alcance la presión adecuada, bajar el fuego y contar 12 minutos. Abrirla cuando pierda presión y sacar la perdiz que esté tierna, agregar el caldo y el chocolate rallado, cocer destapada hasta que estén todas tiernas.

3 **CONSUMIR** la salsa, si fuera necesario y comprobar el punto de sazón. Cortar las perdices a la mitad y servirlas sobre rebanadas de pan frito y acompañadas de su salsa. Se pueden acompañar también de patatas fritas o de pasta o de arroz blanco.

LOMOS de merluza encebollados

Ningún pescado necesita largos tiempos de cocción, ni siquiera los caldos de las cabezas y espinas deben hervir más de 20 minutos, porque sino empiezan a amargar. El paso por el fuego de los pescados debe ser siempre el justo, para que pierdan el estado de crudos, pero que se mantengan jugosos.
En este caso los lomos se sumergen dentro de la salsa y, en cuanto adquiere presión, se apaga el fuego porque ya está el pescado listo.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 470

Ingredientes

- 4 lomos de merluza
- 1 kg. de cebollas
- 8 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta
- estragón







1 **PELAR** las cebollas y cortarlas en aros finos. Colocarlas en la olla rápida con el aceite, añadir unas hojas de estragón fresco, sazonar y tapar la olla.

2 **ACERCARLA** al fuego y, cuando adquiera la presión adecuada, contar 5 minutos. Esperar que pierda vapor, destapar la olla y consumir el exceso de líquido.

3 **COLOCAR** la merluza sazonada dentro de la cebolla, añadir la nata líquida, tapar la olla y, en el momento en el que adquiera la presión, enfriarla al chorro y abrirla.

FLAN de sémola con frambuesa



Los postres que salen mejor en la olla a presión y para lo que realmente merece la pena emplearla, son los flanes y pudines, porque se cuajan muy bien y en poco tiempo.
La razón de emplear tapioca es que resulta algo transparente y gelatinosa y le da al pastel una textura especial. Le acompaña muy bien la salsa de frambuesas frescas, pero se pueden emplear fresas u otra fruta roja.

RACIONES: 6
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 340

Ingredientes

- 4 huevos, ¾ l. de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de tapioca
- ralladura de limón
- esencia de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar para el molde

Salsa

- 1 tarrina de frambuesas
- 4 cucharadas de azúcar
- zumo de limón



1 **PONER** las 3 cucharadas de azúcar salpicadas de agua en un molde de flan, acercarlo al fuego y, cuando se caramelice, bañar las paredes del molde. Hervir la leche con el azúcar, la ralladura de limón y la esencia de vainilla.



2 **COCER** la tapioca en la leche, separar del fuego y, cuando se enfríe un poco, añadir los huevos batidos fuera del fuego. Llenar el molde, taparlo e introducirlo en la olla sobre la rejilla con un vaso de agua hirviendo en el fondo.



3 **CUANDO** adquiera vapor, bajar el fuego y contar 6 minutos. Separar la olla del foco de calor y abrirla cuando pierda presión. Dejar enfriar el flan y servirlo con su salsa.
Salsa: Triturar las frambuesas con el azúcar y el zumo, y colarlo.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.343.**

CREMA de calabaza



Esta crema de calabaza resulta tan suave que le conviene como guarnición algo con otra textura, como pueden ser unas lascas de queso curado y duro, bacon frito, una loncha de jamón asada en el horno entre dos placas de pastelería o unas setas cortadas en láminas y al horno, igual que el jamón. Al servir, regar las tazas con un chorreón de aceite de oliva virgen.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 330

Ingredientes

- 1 kg. de calabaza
- 1 cebolla grande
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 2 vasos de agua
- 3 vasos de leche
- pimienta de Cayena
- sal y nuez moscada







1 **CORTAR** la calabaza a la mitad, suprimir las pepitas y hacerla trozos o tiras no gruesas. Cortar la cebolla en aros y rehogar ambas en el aceite caliente en la olla rápida durante 10 minutos.

2 **CUBRIR** las hortalizas con el agua hirviendo, sazonar con sal, pimienta de Cayena y nuez moscada, tapar la olla, y cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 10 minutos. Cuando pierda presión, abrir la olla.

3 **TRITURAR** la crema con su líquido, pasarla por el chino y añadir la leche hasta conseguir la textura adecuada. Rectificar el punto de sazón, añadir un chorrito de aceite crudo y batir para que adquiera cremosidad.

ZANAHORIAS a la crema



Si al sacarlas de la olla las zanahorias están muy calientes, ponerlas en una fuente y espolvorearlas con el queso sin necesidad de gratinar, porque el queso se funde sobre ellas y están muy buenas.
Si se gratinan tienen un aspecto más agradable. Además puedes tenerlas hechas con tiempo y gratinarlas sólo al momento de comer, lo que es muy cómodo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- ½ kg. de zanahorias
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada rasa de harina
- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal y pimienta
- queso rallado







1 **RASPAR** las zanahorias, lavarlas, cortarlas en ruedas, limpiar los puerros, cortarlos en rodajas y picar la cebolla. Rehogarlos en el aceite en la olla rápida y cuando empiecen a tomar color, rehogar encima la harina.

2 **SAZONAR,** añadir el agua hirviendo, tapar la olla y, cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 10 minutos. Abrir la olla cuando pierda presión y añadir la nata líquida, mover sin que se rompan las zanahorias.

3 **COMPROBAR** el punto de sazón, rectificarlo, sacar las zanahorias y colocarlas en una fuente refractaria. Espolvorear con el queso rallado y gratinarlas en el horno. También se pueden servir sin gratinar.

PATATAS guisadas con leche



Este plato es algo semejante a la purrusalda, siempre que se considere que se hace con bacon en lugar de bacalao y teniendo en cuenta la gran diferencia: que la leche no entra a formar parte de la clásica purrusalda. En los últimos momentos se debe mover la olla agarrada por las asas para que la leche no tenga el aspecto de cortada, cosa que suele ocurrir, pero que no tiene importancia ni influye en el resultado final de este plato casero, fácil y nutritivo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 12 min
CALORÍAS: 700

Ingredientes

- 800 gr. de patatas
- 200 gr. de bacon en dados
- 6 puerros, 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- ½ l. de leche
- sal
- perejil
- pimienta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar los puerros y la cebolla picados, hasta que empiecen a tomar color. Añadir el bacon y rehogarlo.

2 **CUANDO** el bacon se funda ligeramente, rehogar las patatas peladas y en trozos, añadir la leche hirviendo y sazonar con perejil, sal y pimienta. Cerrar la olla.

3 **CUANDO** tome la presión adecuada, bajar el fuego y contar 12 minutos. Separar del fuego, esperar que la olla pierda presión, abrirla, comprobar el punto y servir.

RISOTTO de setas

El risotto es un arroz típico italiano muy cremoso. En nuestros arroces el agua o caldo se añade de una sola vez, hirviendo y el arroz no se mueve, pero a los risottos se les añade el líquido poco a poco y sin parar de mover con cuchara de palo mientras va absorbiendo el líquido añadido para que siempre tenga algo de humedad. Al hacerlo en la olla rápida, sólo se mueve al abrir la olla y entonces se añade el queso y la mantequilla y se revuelve para adquirir cremosidad.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 470

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- ¼ kg. de setas variadas
- 4 chalotas
- 6 tacitas moka de caldo vegetal
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 de parmesano rallado
- 1 de mantequilla
- sal y pimienta







1 **SI LAS SETAS** son deshidratadas, rehidratarlas durante ½ hora en ½ litro de agua, escurrirlas y picarlas (dejando alguna para adornar). Calentar el aceite en la olla rápida y freír la chalota picada, cuando empiece a tomar color, añadir y rehogar las setas.

2 **EN CUANTO** se consuma el agua que sueltan las setas, rehogar encima el arroz y añadir el caldo hirviendo, mover y sazonar (depende del punto del caldo), tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 5 minutos.

3 **APAGAR** el fuego, dejar perder presión, abrir la olla y mover el arroz sobre el fuego flojo, mientras se añade la mantequilla y el parmesano, hasta que se consuma el exceso de líquido y quede un arroz cremoso. Servirlo adornado con las setas reservadas.

OLLA gitana

La olla gitana es uno de los muchos pucheros que se tomaban como plato único. Tiene la originalidad de añadir peras y un majado de ajo, azafrán y almendras con pan frito, que suena a picada catalana. Apropiado para vegetarianos y a los que le gustan los cocidos, pero sin sufrir digestiones pesadas.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 25 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- 350 gr. entre garbanzos y judías blancas
- 250 gr. de judías verdes
- 150 gr. de calabaza
- 2 peras, 1 cebolla
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 diente de ajo
- 10 almendras tostadas y peladas
- 1 rebanada de pan
- unas hebras de azafrán
- 1 cucharada de pimentón
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 ½ l. de agua
- sal y pimienta







1 **PONER** a remojo por separado las judías y los garbanzos, durante 8 horas. Poner a hervir en la olla las judías con el agua fría y, cuando rompa el hervor, añadir los garbanzos, tapar y cuando alcance presión, bajar el fuego y contar 25 minutos.

2 **SEPARAR** del fuego hasta que pierda presión, abrir la olla y añadir las judías verdes limpias y en tiras, la calabaza y las peras peladas y en trozos, sazonar. Freír en el aceite el pan y el diente de ajo pelado con las almendras y el azafrán.

3 **AÑADIR** el vinagre y machacar en el mortero. En el aceite sobrante dorar la cebolla picada, añadir el pimentón, el tomate y el machacado del mortero, dar un hervor y añadir al cocido, rectificar el punto de sal, dar unos hervores y servir muy caliente.

LOMO de cerdo en conserva

Esta es una forma estupenda de conservar el lomo de cerdo de tal manera que pueda guardarse durante varios meses, ya que, dentro de su tarro, se esteriliza en la olla, como se pueden esterilizar cualquier tipo de mermeladas, confituras o conservas que se quieran. En esta ocasión, hemos preparado el lomo de cerdo para poder tomarlo recién hecho, con parte de su aceite y con una ensalada ligera para acompañarlo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 min
CALORÍAS: 800

Ingredientes

- ¾ de kg. de lomo de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite
- 1 hoja de laurel
- 8 granos de pimienta
- una rama de tomillo o romero
- sal









1 **CORTAR** el lomo en rodajas gruesas y éstas en cuatro trozos cada una. Sazonar los trozos de lomo y meterlos dentro de un bote de cristal. Acabar de llenar el bote con aceite de oliva.

2 **AÑADIR** los dientes de ajo pelados, el laurel, la pimienta y el romero, tapar el bote, ponerlo sobre la rejilla en la olla con un vaso de agua hirviendo en el fondo y tapar la olla.

3 **BAJAR** el fuego y contar 40 minutos. Esperar que salga el vapor, destapar la olla y abrir el tarro cuando se enfríe o conservarlo el tiempo que se quiera. Servirlo con ensalada y vinagreta.

GUISO de sepia

Los calamares, los chipirones y la sepia tienen un sabor tan agradable que perfuman con su aroma los guisos. La sepia está fantástica preparada con guisantes y zanahorias, en guiso parecido al ragut y, con las tiernas y suaves habas de final del invierno y principios de primavera. Este guiso se puede servir con patatas fritas en dados, con arroz blanco e incluso con pasta cocida, porque son acompañantes que tienen la propiedad de apropiarse del sabor del ingrediente principal.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 420

Ingredientes

- 750 gr. de sepia limpia
- 8 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ kg. de habas tiernas
- 1 vaso de agua
- sal, pimienta
- menta fresca
- harina para rebozar









1 **LAVAR** la sepia, cortarla en tiras regulares, salpimentarlas y pasarlas ligeramente por harina. Calentar el aceite en la olla rápida y freír la sepia al tiempo que los dientes de ajo y la cebolla, picados.

2 **REHOGAR** encima las habas, añadir unas hojas de menta y cubrir con el agua hirviendo. Sazonar con sal y pimienta, cerrar la olla y acercarla al fuego. Cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6 minutos.

3 **SEPARAR** del fuego, esperar que pierda presión antes de abrirla y comprobar el punto del guiso. Si estuviera muy caldoso, dar unos hervores con la olla destapada. Servir la sepia acompañada de rebanadas de pan frito.

QUESILLO de yogur



Este postre es como un flan de los que no fallan. En lugar de bañar la flanera con caramelo se hace con almíbar espeso, igual que los tocinos de cielo, para que no tomen color. La salsa de frambuesas poco mezclada con el yogur, para que en lugar de tono rosa quede como marmorizado, es un buen acompañamiento, pero se pueden emplear también fresas, grosella o cualquier fruta roja.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 420

Ingredientes

- 6 yemas de huevo
- 4 yogures naturales
- 1 bote de leche condensada pequeño

Para el molde

- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua

Salsa

- 1 tarrina de frambuesas
- 1 yogur natural
- 2 cucharadas de azúcar







1 **HACER** un almíbar con el azúcar y el agua, con cuidado de que no llegue a caramelizarse, y bañar el molde. Deshacer las yemas con los yogures y añadir la leche condensada. Llenar el molde.

2 **TAPARLO** y colocarlo dentro de la olla sobre la rejilla, con un vaso de agua hirviendo en el fondo. Tapar la olla y, cuando adquiera vapor, bajar el fuego y contar 6 minutos, separar del fuego.

3 **ESPERAR** que pierda presión, abrir la olla y sacar el molde, volcarlo cuando esté templado y servirlo con su salsa. **Salsa:** Triturar las frambuesas con el azúcar, colarlas y mezclar con el yogur.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.344.**

24 FASCÍCULO

ESCALDÓN canario

Un clásico que se prepara en Canarias con la sopa del cocido o con otro caldo potenciado por el «gofio», una harina que viene de moler trigo tostado, con un sabor especial y muy agradable, que se puede añadir a casi cualquier plato o salsa. Esta crema se puede preparar espesa como guarnición o más clara y acompañada de láminas finas de plátano macho frito.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 495

Ingredientes

- 100 gr. de tocino entreverado
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 200 gr. de gofio canario
- 8 cucharadas de aceite
- 1 l. de caldo de cocido
- hojas de hierbabuena







1 **CORTAR** el tocino en dados pequeños, los dientes de ajo en láminas y el pimiento en trocitos y freírlos en el aceite caliente en la olla rápida.

2 **CUBRIR** con el caldo hirviendo, cerrar la olla y cuando adquiera presión, bajar el fuego y dejar cocer durante 10 minutos.

3 **SEPARAR** del fuego y abrir la olla cuando pierda presión. Añadir el gofio disuelto en un poco de agua fría y mover para que se una y forme una crema homogénea.

HABAS fritas con vaina



Este plato de «habas fritas» como se denomina en originalmente, es típico de la zona de La Mancha y se debe hacer con las primeras habas de la temporada, porque son más tiernas y tienen una vaina tan suave o más que la de las buenas judías verdes.
De hecho, a veces son tan tiernas que no se necesita más que suprimir los extremos, sin quitar la hebra que no llegan ni siquiera a tener.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 350

Ingredientes

- ½ kg. de habas tiernas
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan
- 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 ó 4 huevos
- 1 vaso de agua
- sal
- perejil







1 **CORTAR** las puntas de las habas y las hebras si las tuvieran, lavarlas y cortarlas en trozos regulares. Calentar el aceite en la olla y freír el diente de ajo y la rebanada de pan hasta que se doren. Sacarlos al mortero y machacarlos con perejil.

2 **EN EL ACEITE** sobrante, freír la cebolla picada fina, antes de que se dore, añadir el pimentón y el machacado del mortero. Rehogar sobre el fuego e incorporar las habas crudas y sazonar. Rehogarlas unos minutos hasta que estén bien impregnadas del refrito.

3 **AÑADIR** el agua hirviendo, tapar la olla y, cuando adquiera vapor, contar 5 minutos. Abrir cuando pierda vapor y romper los huevos en el centro, moverlos con la espumadera sobre el fuego hasta que se cuajen o servirlas con huevos escalfados en agua con vinagre.

ARROZ con gulas y gambas



El arroz es un fantástico vehículo que toma el sabor de los ingredientes con los que se acompaña. Las gulas y las gambas hacen muy buen papel juntas y son un aliño perfecto para el arroz, rehogadas con ajo laminado y aros de guindilla. Hay que tener en cuenta que las gulas son una compuesto de pescados, delicioso, pero que no resultan tan duras como las angulas, es decir, que se deben rehogar rápidamente para que estén tiernas pero enteras y algo «al dente», que es lo agradable.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 570

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 6 tacitas de agua
- 200 gr. de gulas del Norte
- 150 gr. de gambas peladas
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- ½ guindilla







1 **PONER** el arroz en la olla rápida, cubrirlo con el agua hirviendo sazonada con sal, tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6 minutos.

2 **DEJAR** que pierda presión, abrir la olla y dejar que se seque el arroz sobre una fuente para que se airee. Pelar y cortar en láminas los dientes de ajo y cortar en aros la guindilla.

3 **CALENTAR** el aceite en el cuerpo bajo de la olla y freír el ajo y la guindilla sin que se quemen. Saltear encima las gulas y las gambas un minuto, sazonar con sal y rehogar encima el arroz.

GARBANZOS con gambas



Las gambas y el interior de sus cabezas dan un gran sabor a cualquier guiso, y combinadas con garbanzos se consiguen resultados muy sabrosos. Metiendo las cabezas por un lado y por otro los garbanzos en una red se consigue una salsa rica y trabada sin barbas ni piel de las gambas en el guiso. El refrito de pimentón y ajo es un final glorioso.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 635

Ingredientes

- 400 gr. de garbanzos
- 250 gr. de gambas
- unos cascos de cebolla
- granos de pimienta
- perejil, 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 de tomate frito
- 1 de pan rallado
- sal y pimienta

Para rematar

- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón



1 **PONER** los garbanzos a remojo con agua la noche anterior. Pelar las gambas, lavar las cabezas y meterlas en una red de garbanzos. Poner en otra red los garbanzos escurridos del remojo y cubrir todo de agua templada en la olla rápida con los cascos de cebolla, granos de pimienta y perejil.



2 **TAPAR** la olla y cuando salga el vapor, bajar el fuego y contar 20 minutos. Saltear los cuerpos de las gambas en el aceite y añadirlos a la olla. Freír el diente de ajo y la cebolla picados en el resto del aceite, añadir el tomate frito, la cucharada de pan rallado y las cabezas de las gambas de la red.



3 **PASAR** todo por el chino sobre los garbanzos y dar unos hervores en función del punto de los garbanzos. Comprobar el punto de sazón y rectificarlo, si fuera necesario. **Para rematar:** Freír los dientes de ajo enteros en el aceite, añadir el pimentón y regar los garbanzos antes de servirlos.

CODILLO braseado



El codillo puede ser fresco o curado con salmuera. El salmuerizado no necesita remojo y se puede cocer o asar al horno sólo sacándolo del paquete. Es fácil de preparar, y se puede servir en un buffet, en plato o acompañado de medias noches rellenas con el codillo caliente y una pizca de su salsa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- 2 codillos de cerdo salmuerizados
- 1 cebolla grande
- ½ taza de azúcar moreno
- 2 ramas de perejil
- 6 granos de pimienta
- 6 clavos
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- el zumo de ½ limón
- 4 cucharadas de azúcar moreno para glasear

Guarnición

- 1 cucharada de curry
- 1 bote de melocotón al natural



1 **HERVIR** la cebolla picada con el vino, el agua, el zumo, el azúcar moreno, los clavos y los granos de pimienta, durante 5 minutos en la olla rápida. Introducir los codillos, tapar la olla y cuando adquiera presión, cocer 20 minutos.



2 **DEJAR** que pierda vapor, abrir la olla, sacar los codillos, consumir la salsa y dar unos cortes paralelos o en diagonal a la piel de los codillos, espolvorearlos de azúcar moreno y gratinarlos en el horno a 250º hasta que se caramelice la superficie.



3 **SACARLOS** y recoger el jugo que suelten al gratinarlos y unirlo a la salsa de cocerlos, ya consumida, pasarla por el chino, añadir el curry y rectificar el punto de sazón. Dar un hervor a los gajos de la guarnición y servir el codillo con el melocotón y su salsa.

LIEBRE estofada



La carne de las piezas de caza, como no se desangran al matarlas, suele resultar de color muy oscuro y con un sabor especial que no gusta a todo el mundo. Tampoco se puede asegurar que sea o no tierna, depende de la edad. Los tiempos de cocción pueden cambiar, pero los que se dan en la receta sirven de norma para una liebre ni muy vieja ni muy joven.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 1.030

Ingredientes

- 1 liebre joven de 2 kg.
- 2 vasos de vino tinto
- 8 cucharadas de aceite
- 1 copa de brandy
- 1 ramillete de hierbas (tomillo, laurel, perejil)
- 12 cebollas francesas
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 125 gr. de aceitunas
- 1 cucharada de harina
- 1 de mantequilla
- sal y pimienta



1 **ESCALDAR** y pelar las cebollas, dorarlas en el aceite en la olla rápida, sacarlas y dorar la liebre troceada y salpimentada. Añadir el brandy, flambearlo y cuando se apague añadir las cebollas, el ramillete de hierbas, el tomate y el vino.



2 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 30 minutos. Cuando pierda vapor, abrir la olla, comprobar si la liebre está tierna (con la caza nunca se sabe), añadir las aceitunas y dejar cocer destapado unos minutos.



3 **FUNDIR** la mantequilla en una sartén, dorar en ella la harina, añadirla a la olla y dar unos hervores, moviendo, para que espese la salsa. Comprobar el punto y, si se quiere, añadir el hígado de la liebre salteado en aceite y cortado en trocitos.

TRUCHAS ahumadas



En casa se puede ahumar quemando serrín en una olla cerrada sin el alimento, que se coloca después en una rejilla o en la parte superior de la olla y cerrando rápido, pero es fácil que el humo se escape y llene de olor toda la casa. Quemando el serrín envuelto en un paquete, colocándolo sobre vapor y destapándolo en el último momento, solo habrá un agradable olor a ahumado.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 510

Ingredientes

- 4 truchas asalmonadas
- ½ kg. de patatas nuevas cocidas con piel
- sal
- 100 gr. de serrín de roble

Salsa de eneldo

- 10 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre de manzana o de sidra
- 2 de mostaza
- 1 cucharada de azúcar
- sal, pimienta
- 4 cucharadas de eneldo



1 **LIMPIAR**, lavar y sazonar las truchas. Colocar en una hoja de papel de plata una capa de serrín de roble extendido, cerrarla lo más herméticamente posible y tostarlo en una sartén durante 5 minutos para que se queme el serrín dentro del paquete.

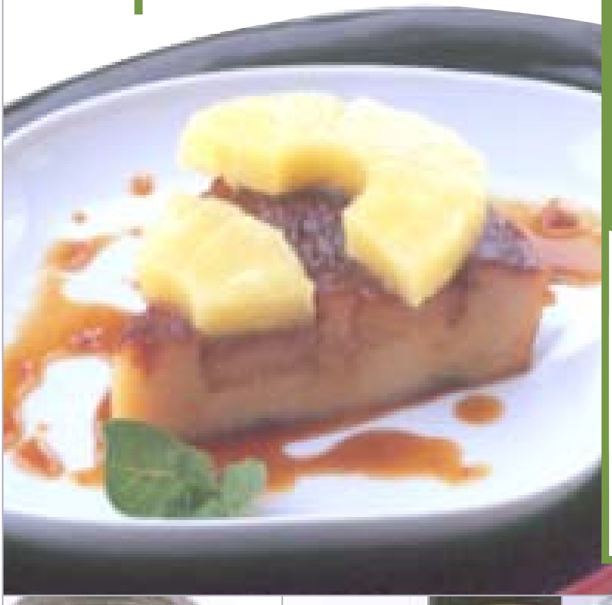


2 **PONER** un vaso de agua en el fondo de la olla, colocar un par de cucharas en el agua para apoyar encima el paquete de serrín. Romperlo rápidamente para que no nos inunde el humo, y colocar la rejilla con las truchas. Cerrar la olla y acercarla al fuego.



3 **CUANDO** adquiera la presión adecuada, bajar el fuego y contar 10 minutos. Pelar las patatas y servir con la salsa. **Salsa de eneldo:** Diluir el azúcar, la sal, la pimienta y la mostaza en el vinagre y añadir batiendo el aceite y el eneldo hasta que se emulsione.

TARTA de piña



Una receta cubana que también se realiza en Puerto Rico, donde abunda la piña y el azúcar de caña. Es muy original y diferente a las tartas de piña a las que estamos acostumbrados. El tono del caramelo del fondo depende del azúcar moreno que se emplee. Como el caramelo se hace con mantequilla, debe quedar una capa gruesa y por eso hay que desmoldarlo aún caliente o al menos templado, para que no se pegue al fondo.

RACIONES: 4-6
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 575

Caramelizado

- 100 gr. de mantequilla
- 150 gr. de azúcar moreno

Relleno

- 1 taza de azúcar normal
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 4 de zumo de piña
- 4 huevos
- 1 bote de piña al natural







1 **FUNDIR** la mantequilla en el molde y añadir el azúcar moreno, mezclarlo y dejarlo al fuego hasta que se caramelice. Bañar las paredes pero dejar una capa amplia en el fondo.

2 **COLOCAR** encima las rodajas de piña de forma simétrica. Batir los huevos enteros con el azúcar y añadir las cucharadas de zumo de piña y por último la harina mezclada con la levadura.

3 **LLENAR** el molde con la mezcla, taparlo y ponerlo en la olla sobre la rejilla con 1 vaso de agua hirviendo en el fondo. Cerrar la olla y cuando alcance presión contar 10 minutos. Destapar, volcarlo y adornar con el resto de piña.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.345.**

SOPA de verduras



Resulta exquisita para la cena, porque no se debe servir sopa en el almuerzo, excepto los cocidos. Tiene su origen en la famosa cocinera vasca conocida como La Nicolasa y está muy rica porque la leche y el queso le dan un toque distinto y la patata se deshace engordando el caldo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias, 2 puerros
- 1 diente de ajo
- un trocito de apio
- ¼ kg. de patatas
- 6 cucharadas de aceite
- 1 l. de agua
- 1 vaso de leche
- una pizca de tomillo
- ½ hoja de laurel
- 100 gr. de queso gruyère rallado
- sal y pimienta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y estofar lentamente la cebolla y el ajo picados, los puerros en rodajas y el apio, la zanahoria y las patatas en cuadraditos. Antes de que tomen color, cubrir con el agua hirviendo.

2 **SAZONAR** con sal y pimienta, el tomillo y el laurel, tapar la olla y, cuando adquiera la presión suficiente, bajar el fuego y dejar cocer 5 minutos. Separar la olla del fuego, enfriarla y abrirla cuando salga el vapor del interior.

3 **AÑADIR** la leche caliente y la mitad del queso rallado, mover con cuidado de que no se rompan las patatas y dejar cocer unos minutos más con la olla destapada. Comprobar el punto de sazón y servir acompañada de más queso.

ESPINACAS a la crema



Si son congeladas no necesitan cocción porque se blanquean antes de congelarlas. Con descongelarlas y escurrirlas, es suficiente. Tampoco hace falta cocerlas si se saltean en aceite y se rehoga encima la harina para hacer la bechamel, pues se terminan de cocer después, al tiempo que la salsa. Este plato queda redondo si se escalfan huevos en las espinacas, para lo cual se hacen huecos en la crema y se cuajan en el horno.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 260

Ingredientes

- 2 kg. de espinacas frescas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina,
- ¼ l. de leche
- sal, pimienta
- unas ralladuras de nuez moscada
- 2 cucharadas de queso rallado
- unas bolitas de mantequilla







1 **LAVAR,** picar las espinacas y ponerlas en la olla rápida con un vaso de agua hirviendo y sal. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, apagar el fuego, dejar que pierda vapor, abrir la olla y escurrir las espinacas.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla y rehogar la harina unos minutos. Añadir la leche hirviendo, sal, nuez moscada y pimienta, mover e incorporar las espinacas, tapar la olla y cuando tome presión contar 2 minutos.

3 **ABRIRLA** cuando pierda de nuevo el vapor, mover la crema y colocarla en una fuente refractaria, espolvorearla de queso rallado, poner unas bolitas de mantequilla y gratinar en el horno hasta que se dore.

ÑOQUIS gratinados



Es un plato casero italiano que siempre resulta muy rico y que gusta mucho a los niños. Necesitan amasarse con algo de harina, pero hay que añadir la menor cantidad posible, lo justo para que la masa no se deshaga al cocer, ya sea en caldo o en el horno, cuanta menos lleven, mejor. La mantequilla para gratinar se debe verter por encima en estado líquido, es decir fundida, y el queso rallado.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 480

Ingredientes

- ½ kg. de patatas
- 3 yemas de huevo
- 100 gr. de queso rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 pizca de nuez moscada
- sal y pimienta

Para gratinar

- 100 gr. de mantequilla
- 100 gr. de queso rallado







1 **ELEGIR** patatas del mismo tamaño para que se cuezan todas en el mismo tiempo, pelarlas, lavarlas y ponerlas en la olla rápida cubiertas de agua con sal. Tapar la olla, acercarla al fuego y, cuando adquiera presión, contar 10 minutos si son grandes las patatas.

2 **ESPERAR** que pierda presión la olla, abrirla escurrir las patatas y secarlas al calor. Pasarlas por el pasapurés y amasarlas con las yemas, la mantequilla, el queso, sal, pimienta, nuez moscada y la harina (cuanta menos mejor), hasta conseguir una pasta.

3 **FORMAR** unos rulos enharinándose las manos lo menos posible, cortarlos en rodajas y hacer bolas. Aplastarlas, hacerles estrías con un tenedor y colocarlas en una fuente refractaria engrasada. Gratinar con la mantequilla y el queso.

JUDÍAS con repollo y morcilla



Se ponen en remojo, a no ser que se haga con las llamadas «pochas», que se desgranan al momento de prepararlas. Cuando son del año, les basta con el remojo de unas 8 horas. Para que el hollejo salga tierno y no se despellejen, se mantienen con un hervor flojo que se rompe cuando empiezan a cocer. Es lo que se dice «asustarlas» y, también es frecuente, cambiar totalmente el agua en la que han empezado a hervir por otra nueva fría.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 48 min
CALORÍAS: 750

Ingredientes

- 400 gr. de alubias pintas
- 100 gr. de tocino entreverado
- 2 morcillas, 1 cebolla
- 1 cucharada de tomate
- ½ cucharada de pimentón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ kg. de repollo blanco
- sal y pimienta







1 **PONER** las alubias a remojo de agua fría de 8 a 12 horas. Cubrirlas de agua en la olla rápida, añadir ½ cebolla picada, 1 cucharada de aceite y el tocino. Cuando rompa el hervor, añadir un chorrito de agua fría, tapar la olla y, cuando adquiera presión, contar 45 minutos.

2 **SEPARAR** del fuego, dejar que pierda presión y mantener al fuego, moviendo la olla agarrándola por las asas para que engorde la salsa. Freír la otra media cebolla en el resto del aceite, añadir el tomate y el pimentón y verter sobre las alubias.

3 **AÑADIR** el repollo limpio y picado, y las morcillas enteras pinchadas para que no se revienten. Cerrar la olla y, cuando tome presión, contar 3 minutos, abrirla y rectificar el punto de sal. Si el tocino es saladillo no poner sal hasta probarlas.

REDONDO estofado



Es una pieza muy solicitada por su forma redondeada, como indica su nombre, por su tono blanco, como si fuera lomo de cerdo, y por la ausencia de nervios, que no gustan a los niños. En esta receta resulta delicioso, porque la pega que tiene el redondo es ser un poco seco y así preparado, queda jugoso. Su forma es cilíndrica y carece de nervios a la vista. Puede resultar seco por su bajo contenido en grasa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 760

Ingredientes

- 1 kg. de redondo de ternera
- 250 gr. de cebolla
- 250 gr. de zanahoria
- 1 vaso de vino oloroso seco
- 8 cucharadas de aceite
- 4 granos de pimienta
- la punta de 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 vaso de caldo
- sal y pimienta







1 **SALPIMENTAR** la carne, colocarla en la olla a presión rápida con el vino, el vinagre y el aceite. Limpiar y cortar las zanahorias en rodajas de ½ cm., de grueso, menos una a la que se hacen estrías. Pelar y cortar las cebollas en cascos gruesos.

2 **AÑADIR** la cebolla y zanahoria a la carne junto con la pimienta, el laurel y el caldo. Tapar la olla, acercar al fuego y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y dejar cocer durante 30 minutos. Apagar el fuego y dejar enfriar.

3 **ABRIR** la olla, comprobar el punto de cocción y de sal, sacar la carne y la zanahoria entera, triturar la salsa, cortar la zanahoria en rodajas y servir la carne cortada en lonchas, acompañada de la zanahoria y su salsa, que si fuera necesario, se reduce cociéndola.

MOLLEJAS de ternera



Las de cordero o de vacuno no tienen nada que ver con las de las aves que son una parte del estómago de las granívoras, que también recibe el nombre de molleja. Las de ternera son muy apreciadas, sobre todo en Francia y España. Mucho menos se comen las de cordero y cabrito. Son una glándula endocrina de algunos vertebrados que se atrofia y desaparece en los adultos. Científicamente se llama timo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 300

Ingredientes

- ½ kg. de mollejas de ternera
- 1 cucharada de harina
- 8 cucharadas de caldo
- 1 latita de champiñones
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña
- 2 yemas, perejil, sal







1 **DESPUÉS** de lavar las mollejas varias veces hasta que queden limpias de sangre, ponerlas en la olla cubiertas de agua fría hasta que rompa el hervor, espumar y dejar cocer 3 minutos sin tapar. Escurrirlas y cortarlas por la mitad.

2 **FUNDIR** la mantequilla en la olla, rehogar la harina unos 5 minutos sin parar de mover sobre el fuego y cuando empiece a tomar color, regar con el caldo y añadir la cebolla pelada y entera, el perejil, el laurel y las mollejas en trozos, sazonar y tapar la olla.

3 **CUANDO** adquiera presión contar 5 minutos, retirarla del fuego y abrirla cuando pierda presión. Quitar la cebolla y el perejil, añadir los champiñones limpios y las yemas disueltas en algo de salsa. Mover con cuchara a fuego flojo hasta que ligue.

DORADA al gazpacho verde



Cocidas al vapor en la olla quedan en su punto y muy jugosas, lo que ocurre es que tienen que ser pequeñas. El gazpacho verde es una forma de llamarlo, porque se trata de una salsa que se sirve fría y que tiene muchas aplicaciones. Las doradas y la guarnición deben estar recién hechas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 4 doradas de ración
- sal, pimienta
- zumo de limón
- ½ vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite
- patatas cocidas al vapor

Gazpacho verde

- 1 yema de huevo duro
- 4 cucharadas de vinagre
- 1 diente de ajo
- 9 cucharadas de aceite
- una miga de pan grande
- 1 pimiento verde
- ½ pepino
- 250 gr. de espinacas
- sal y pimienta







1 **LIMPIAR** las doradas, salpimentarlas y colocarlas en la rejilla de la olla rápida engrasada. Rociarlas con el aceite y unas gotas de zumo de limón, poner el vino en el fondo de la olla, taparla y, cuando adquiera presión, contar 3 minutos.

2 **SEPARAR** del fuego y esperar que pierda el vapor, abrir la olla y sacar las doradas. Retirar la piel en caliente, que sale fácilmente y colocarlas en la fuente o los platos y servirlas con su salsa y las patatas.

3 **GAZPACHO VERDE:** Triturar la yema de huevo con el vinagre y el diente de ajo. Añadir poco a poco el aceite, la miga de pan, el pimiento y el pepino limpios y en trozos y las espinacas, hasta obtener una crema fina. Sazonar.

CORONA de frutas



Tiene la ventaja de que las frutas van casi crudas, sólo cocidas durante el tiempo que tarda en cuajarse, excepto las naranjitas chinas que, como se hacen con la piel, precisan más tiempo. La forma de engordar este budín es añadir la tapioca que queda como una gelatina casi transparente.

RACIONES: 6
PREPARACIÓN: 17 min
CALORÍAS: 275

Caramelizado

- 4 huevos
- 8 cucharadas de azúcar
- ¼ l. de agua
- 2 sobres de infusión de fruta de melocotón
- 2 rodajas de piña
- 1 manzana, 1 pera
- 1 plátano
- 12 naranjitas chinas
- 2 cucharadas de tapioca
- frambuesas y menta fresca para acompañar

Para el molde

- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua







1 **DISOLVER** el azúcar en el agua en la olla rápida, hacer hervir, añadir los sobres de infusión de fruta de la pasión o de melocotón y después las naranjitas chinas, lavadas y perforadas en varios sitios con una aguja larga para que se cuezan más rápidamente.

2 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, contar 5 minutos. Abrir cuando salga el vapor y añadir la manzana, la piña, el plátano y la pera, todo cortado en dados, tapar. Acercar de nuevo al fuego y, cuando adquiera presión, apagarlo, abrir la olla y sacar los sobres de infusión.

3 **AÑADIR** la tapioca, dar unos hervores y dejar enfriar. Poner el azúcar y el agua en el molde y hacer un almíbar fuerte para bañar el molde. Incorporar los huevos batidos a las frutas, llenar el molde, taparlo, introducirlo en la olla sobre la rejilla y cocer al baño maría 12 minutos.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.346.**

26 FASCÍCULO

CREMA de bacalao



Para desalar

el bacalao se necesitan unas 48 horas. Si es de lomos altos, ponerlo a remojo en agua 24 horas, cambiándola cada 8. Si es fino o está desmigado, necesitará menos tiempo de desalado, lo mismo que el bacalao llamada de media curación, es decir, sólo 6 meses con sal. Esta crema también se puede servir caliente, acompañándola de pan cortado a dados y frito.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 245

Ingredientes

- 200 gr. de bacalao sin pieles ni espinas
- 4 puerros, 3 patatas
- ½ l. de caldo
- 3 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de nata líquida
- sal y pimienta







1 **LIMPIAR** y cortar los puerros en rodajas, y pelar y cortar en trozos las patatas. Calentar el aceite en la olla rápida y rehogar los puerros y patatas, sin que lleguen a tomar color.

2 **REHOGAR** encima el bacalao desalado, cubrir con el caldo, tapar la olla y cuando tome presión contar 10 minutos. Abrir la olla cuando se enfríe, triturar la crema y pasarla por el chino.

3 **AÑADIR** la nata líquida, comprobar y rectificar si fuese necesario el punto de sazón. Servir espolvoreado cada plato con cebollino picado y un chorreón de aceite de oliva virgen.

ESCALIBADA



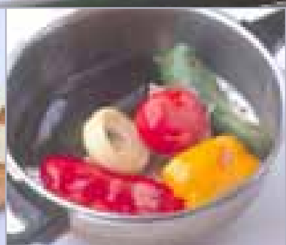
Catalán de origen, es un plato de verduras que se hace normalmente en el horno, pero que, si se toma la precaución de dorar antes las verduras en el aceite, en la misma olla, para que tengan buen color y no queden cocidas, se puede hacer con gran ahorro de tiempo y de energía.
Al pelar y cortar los pimientos ya asados, hay que tener el cuidado de recoger todo el jugo que sueltan, así como el que quede en el fondo de la olla. El tomate se machaca con el ajo y granos de sal para regar también las verduras.

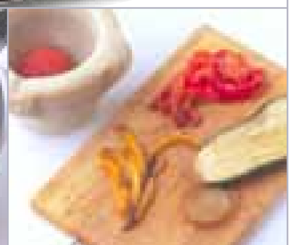
RACIONES: 4
PREPARACIÓN: Hasta que adquiera presión
CALORÍAS: 190

Ingredientes

- 1 pimiento rojo, 1 verde y 1 amarillo
- 1 berenjena, 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- sal







1 **LAVAR** los pimientos, secarlos y cortarlos a la mitad. Pelar la cebolla y cortarla en aros gordos, lavar los tomates y secarlos, lavar la berenjena y cortarla a la mitad.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar los pimientos, la cebolla, los tomates y los dientes de ajo sin pelar y enteros, tapar la olla y, cuando adquiera presión, apagarla y abrirla cuando pierda vapor.

3 **MACHACAR** en el mortero el tomate con los ajos pelados, y sal. Pelar los pimientos, cortarlos en tiras así como las berenjenas. Regar todo con el jugo que han soltado, el jugo de la olla y el machacado del mortero.

ARROZ caldoso con almejas



Tanto en la olla como en paellera, este arroz necesita un tercio más de caldo que el seco, por eso se debe servir inmediatamente. Las almejas pueden tener algo de arena, para que la expulsen se ponen en agua salada unas horas.
Si no tuvieran arena se podrían abrir directamente en el arroz, en caso contrario habría que abrirlas al vapor y colar por un paño el líquido que sueltan al abrirse.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6-7 min
CALORÍAS: 560

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- ¼ kg. de almejas
- 8 tacitas moka de caldo de pescado
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de perejil
- 200 gr. de guisantes
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta







1 **PELAR** y picar el ajo y la cebolla, cortar el pimiento en tiras. Calentar el aceite en la olla rápida y freír la cebolla y el ajo juntos, cuando estén a medio hacer, añadir el pimiento y la mitad del perejil.

2 **LAVAR** las almejas y dejarlas escurrir. Rehogar el arroz encima de la cebolla, ajo y pimiento fritos unos minutos y añadir las almejas. Moverlas al fuego con cuidado de que no se rompan las conchas.

3 **REHOGAR** los guisantes y añadir el caldo hirviendo, comprobar el punto, añadir el resto de perejil, tapar la olla y, cuando tome presión, contar 6 minutos, destapar y servir inmediatamente.

LENTEJAS con mayonesa de anchoas



Es la primera legumbre que se cultivó en el mundo y era muy apreciada por los antiguos. En la actualidad son muy apreciadas en Turquía, en Estados Unidos y en España, donde se cultivan sobre todo en Cuenca, Toledo, Valladolid, Burgos, Salamanca y León, y hay infinitas variedades.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 695

Ingredientes

- ½ kg. de lentejas
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 1 puerro, 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo sin pelar
- granos de pimienta
- 1 hueso de jamón
- sal y pimienta
- ensaladas variadas, zanahoria y puerro de guarnición

Aliño

- 1 taza de mayonesa
- 8 cucharadas de nata líquida
- 100 gr. de anchoas en salazón de Santurce







1 **REMOJAR** las lentejas durante 12 horas, lavarlas, escurrirlas y ponerlas en la olla rápida. Cubrirlas de agua fría y añadir el puerro, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el hueso de jamón, el laurel, los granos de pimienta y acercar la olla al fuego. Cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 10 minutos.

2 **ABRIRLA** cuando pierda el vapor, sazonar las lentejas, escurrirlas y enfriarlas. Desalar las anchoas poniéndolas a remojo en agua una media hora y montar la nata líquida sin azúcar. Pasar las anchoas por la batidora para triturarlas y mezclarlas primero con la mayonesa y después con la nata.

3 **COMPROBAR** el punto de sal y mezclar la salsa con las lentejas escurridas y sin las hortalizas con las que se han cocido. **Guarnición:** Lavar las ensaladas y escurrirlas, cortar en tiras zanahoria y puerro. Servir las lentejas con la ensalada aliñada y las tiras de zanahoria y puerro.

CONTRA de ternera asada



Es una pieza del cuarto trasero de la vaca situada en la zona exterior, desde el morcillo hasta el lomo. Es rectangular, muy alargada y limpia, sólo tiene un nervio lateral fuerte y duro. Se utiliza en asados, mejor si es mechada con tocino, porque es bastante dura y seca. También se pueden hacer con la contra los filetes en salsa, porque al cocer se ablanda y resulta menos seca.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 575

Ingredientes

- ¾ kg. de contra de ternera
- 1 diente de ajo
- unos casos de cebolla
- 1 copa de vino blanco seco
- 4 cucharadas de aceite
- sal y pimienta

Guarnición

- 1 calabacín, 2 zanahorias
- 2 puerros, 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- sal y pimienta







1 **ATAR** la carne, sazonarla con sal y pimienta y dorarla en la olla rápida con el aceite, al mismo tiempo que el diente de ajo.

2 **AÑADIR** los cascos de cebolla, darles una vuelta, verter el vino y tapar la olla. Cuando adquiera presión, contar 30 minutos.

3 **CORTAR** en juliana el calabacín, la zanahoria, el puerro y la cebolla y saltearlos 10 minutos en el aceite. Sazonarlos y servirlos con la ternera.

PICANTONES con uvas



La carne del picantón, que es un pollito de grano de aproximadamente medio kilo de peso, es muy tierna, pero poco sabrosa, por lo que al prepararlo deben usarse hierbas aromáticas o algún relleno como en este caso. Esta receta se puede reforzar rellenando los picantones con 250 gr. de carne de cerdo picada y salteada sobre ½ cebolla frita. Sazonar con sal, pimienta, perejil y añadir 100 gr. de paté de foie gras. Rellenos los picantones y cerrada la abertura con un palillo, hacerlos a las uvas como dice la receta.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 440

Ingredientes

- 2 picantones
- 250 gr. de uvas blancas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de jerez
- 6 cucharadas de aceite
- sal y pimienta







1 **PELAR** las uvas y mantenerlas en agua acidulada con gotas de limón. Limpiar los picantones y rellenarlos con uvas, poner un palillo en las aberturas y sazonarlos con sal y pimienta. Calentar el aceite en la olla rápida.

2 **DORAR** los picantones al mismo tiempo que el diente de ajo. Añadir la cebolla en cascos, dorarla y regar con el jerez. Tapar la olla, bajar el fuego y, cuando adquiera presión, contar 10 minutos. Esperar que pierda el vapor.

3 **ABRIR** la olla, sacar los picantones y pasar la salsa por el chino. Añadir el resto de las uvas y dejar que den un hervor en la salsa. Cortar los picantones a la mitad y servirlos con su salsa acompañados de patatas paja.

BONITO al vapor con porra antequerana



Cocido al vapor y envuelto en paquetes, se evita que el pescado se reseque. Hay que controlar bien el tiempo de cocción, para evitar que se pasen. Los lomos deben quedar rosados por dentro. La porra antequerana es semejante al salmorejo, es decir la base del gazpacho sin agua. La diferencia está en que la primera lleva pimientos verdes y el salmorejo, sólo tomate.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 2 min
CALORÍAS: 530

Ingredientes

- 800 gr. de bonito o atún en lomos gruesos
- sal y pimienta
- patatas cocidas

Porra antequerana

- 100 gr. de pan candeal
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos verdes finos
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 diente de ajo y sal







1 **PORRA ANTEQUERANA:** Picar y triturar el pimiento, el tomate, el ajo y sal, agregar la miga de pan humedecida en agua y ligar con el aceite batiendo sin parar. Añadir el vinagre y si fuera preciso algo de agua.

2 **PONER** 1 vaso de agua hirviendo en el fondo de la olla rápida, sazonarla con sal y colocar la rejilla y encima los lomos de bonito o atún sazonados y envueltos en papel de plata. Tapar la olla y acercarla al fuego.

3 **CUANDO** tome presión, contar 2 minutos. Separar la olla del fuego y abrirla cuando pierda presión. Servir los lomos en los paquetes, para desenvolverlos en la mesa y acompañarlos de la porra antequerana y patatas cocidas.

PASTEL de chocolate a la naranja



Esta tarta debe reposar por lo menos media hora antes de cocerla para que el batido de leche-chocolate-huevos empape bien el pan y quede una masa uniforme. Es muy rica y tiene un bonito corte. Se puede servir fría o templada y acompañarla de natillas o nata líquida fría. Parece un pudin, pero al ir cubierta de chocolate y en un molde redondo, se le llama «tarta».

RACIONES: 8
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 350

Caramelizado

- 150 gr. de pan de molde
- ½ l. de leche
- 1 lata de mermelada de naranja
- 100 gr. de azúcar
- 50 gr. de mantequilla
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cacao amargo
- natillas claritas

Cobertura

- 150 gr. de chocolate fondant
- 1 vaso de nata líquida







1 **DESHACER** el cacao en un poco de leche, calentar el resto de la leche con el azúcar y añadir el cacao sin dejar que hierva. Retirar del fuego y añadir la mantequilla. Engrasar con mantequilla un molde de corona, colocar encima una capa de pan y rellenar los huecos con trozos pequeños.

2 **CUBRIR** con una capa de mermelada y seguir con pan, mermelada hasta terminar con pan. Batir los huevos y mezclarlos con la leche-chocolate, tibios y verter sobre el pan para que se empape, tapar el molde y ponerlo sobre la rejilla de la olla rápida con 1 vaso de agua en el fondo.

3 **TAPAR** la olla y cuando tome presión, contar 15 minutos. Dejar que pierda vapor, abrir y, cuando esté frío, volcar el pastel en la fuente y bañarlo con el chocolate fundido con la nata al baño maría o en el microondas durante 2 minutos. Acompañar de natillas claritas.

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.347.**

27
FASCÍCULO

CREMA de zanahorias



Las verduras fritas, que deben quedar crujientes y casi transparentes, animan la crema con una textura diferente y le dan un toque especial. Pero es importante dejarlas escurrir bien sobre papel de cocina para que no lleven nada de grasa.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 5 min
CALORÍAS: 415

Ingredientes

- 250 gr. de zanahorias
- 2 puerros, 1 patata
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 l. de caldo de pollo
- 4 quesitos y sal

Guarnición

- ½ zanahoria en tiras
- hojas de espinaca
- ½ puerro en juliana
- perejil y aceite para freír







1 **RASPAR** las zanahorias, lavarlas, cortarlas en ruedas, limpiar los puerros, cortarlos en trozos, sólo la parte blanca, pelar, lavar y cortar en dados la patata.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y rehogar la zanahoria, patata y puerro juntos, regar con el caldo tapar y, cuando adquiera presión, contar 5 minutos.

3 **ABRIR** la olla cuando pierda presión, añadir los quesitos, triturar y pasar por el chino. Salpimentar, dar un hervor y servirla con las verduras fritas.

MONTADO de judías con foie



Las redondas y finas, así como las de Kenia, a veces son tan tiernas que no necesitan que se quiten las hebras ni ser cortadas a lo ancho, pero sí a la mitad. Cuando son duras, requieren 5 minutos para hacerse. Si añadimos media cebolla cruda al agua de cocerlas resultarán más suaves.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 3 min
CALORÍAS: 480

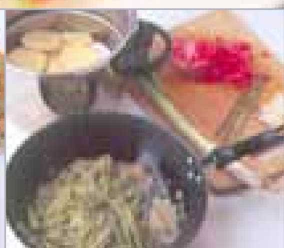
Ingredientes

- 1 kg. de judías verdes
- 1 cebolla, 2 patatas
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino de agua
- sal
- 4 filetes de hígado de pato fresco o de hígado de pato micuit

Vinagreta

- ½ tomate rojo y duro
- 1 cebolleta
- 3-4 cebollinos
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 cucharadas de vinagre
- sal y pimienta







1 **QUITAR** las hebras de las judías, lavarlas, cortarlas en tiras finas a lo largo (si no son de las redondas) y ponerlas en la olla rápida con el vaso de agua hirviendo sazonada con sal y ½ cebolla. Tapar la olla y, cuando salga el vapor, contar 3 minutos. Abrir la olla cuando se enfríe y escurrir las judías.

2 **PELAR,** lavar y cortar las patatas en rodajas, ponerlas en la olla sobre la rejilla con 1 vaso de agua hirviendo, tapar y cuando tome presión contar 4 minutos. Freír la otra ½ cebolla picada fina en el aceite caliente, y rehogar las judías.
Vinagreta: Mezclar todo picado fino.

3 **CALENTAR** la vinagreta sin que llegue a hervir. Dar una vuelta a los filetes de foie gras en la sartén muy caliente. Colocar la patata en el fondo de un aro, encima las judías, todo caliente y sobre ellas el foie gras con sal Maldon, servir con la vinagreta caliente también.

ARROZ con cerdo y calamar



Se añade el caldo y, cuando ya está hirviendo, se prueba de punto de sal. Debe resultar algo salado porque el arroz es soso y se lleva mucha sustancia y, como en la olla no hay casi evaporación, el caldo es menos cantidad que si se hiciera en paellera. Si al abrir la olla el grano estuviera algo duro, reposar tapado para que se termine de hacer el arroz.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 6 min
CALORÍAS: 685

Ingredientes

- 4 tacitas moka de arroz
- 8 cucharadas de aceite
- ¼ kg. de magro de cerdo
- 400 gr. de calamares limpios y en anillas
- 2 pimientos verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharada de salsa de pimientos choriceros
- 6 tacitas moka de caldo de pollo
- perejil, sal y pimienta







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y freír los dientes de ajo enteros, sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil. Dorar en el aceite sobrante la carne y los calamares, sazonados.

2 **AÑADIR** la cebolla y los pimientos picados, rehogar cada cosa por su lado hasta que todo esté hecho e incorporar el tomate frito, la cucharada de pimientos choriceros y rehogar encima el arroz.

3 **VERTER** el caldo hirviendo con el machacado del mortero, sazonar, tapar y, cuando tome presión, contar 6 minutos. Fuera del fuego dejar escapar el vapor, abrir la olla y reposar el arroz 10 minutos.

FRIJOLES de la olla



Son las judías coloradas de México, casi consideradas el plato nacional, y su nombre viene del latino «Phaseolus», que en español se decía «frésol». La palabra «judía», más común aquí, seguramente se empleaba por ser judíos los comerciantes que las vendían. En el norte se conocen como «alubias», derivado del árabe «al-yubia». Para preparar este plato en nuestro país se suele emplear la «Tolosana», la «negrita», la «morada redonda» o la «morada larga».

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 35 min
CALORÍAS: 335

Ingredientes

- 375 gr. de frijoles
- 2 ½ l. de agua
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 rama de epazote
- 3 chiles serranos
- sal
- arroz blanco





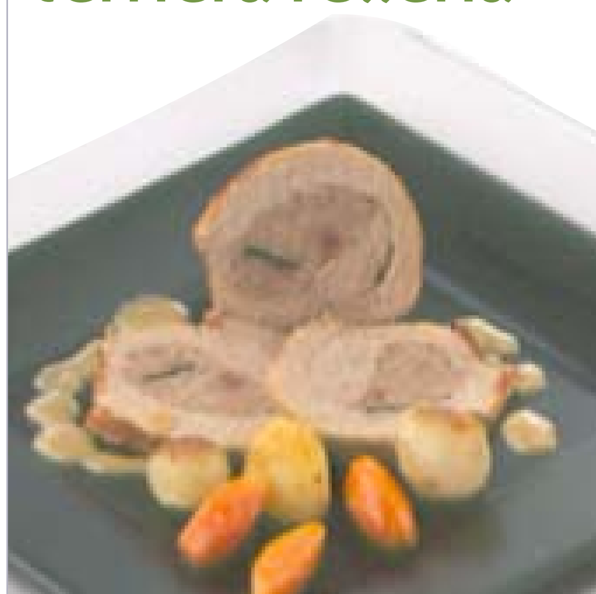


1 **PONER** los frijoles a remojo la noche anterior, descartar los que floten y poner el resto escurridos en la olla rápida con el agua, la cebolla y la manteca.

2 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y dejarlos cocer 35 minutos. Dejar que la olla pierda el vapor, abrirla y sazonar con la rama de epazote y sal.

3 **AÑADIR** los chiles enteros (se pueden sustituir por guindillas o por pimientos del piquillo si no gusta el picante) y cocer unos minutos destapado, comprobar el punto y servir con arroz blanco.

ALETA de ternera rellena



Es una receta para la que usar la olla merece la pena, por el tiempo que ahorra y porque no hay casi evaporación, por lo que los jugos quedan sabrosísimos. Admite toda clase de guarniciones, desde las patatas fritas o el clásico puré de patata a las verduras rehogadas por separado o los pimientos asados en ensalada.

RACIONES: 8-10
PREPARACIÓN: 45 min
CALORÍAS: 440

Ingredientes

- 1 kg. de aleta
- ½ kg. de carne mitad cerdo, mitad ternera
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 lata de trufas
- una miga de pan mojada en leche
- 1 copa de jerez
- un manojo de perejil
- 1 huevo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- unos cascos de cebolla
- 1 copa de jerez
- 1 vaso de vino de caldo
- sal y pimienta







1 **ABRIR** al medio la aleta, recuadrarla, picar los trozos sobrantes y mezclarlos con el cerdo, el huevo batido, la sal, pimienta, perejil picado, el jugo de las trufas, el pan mojado y jerez. Salpimentarla, extenderla y rellenarla con la mezcla, tiras de jamón y rodajas de trufa.

2 **ENVOLVERLA,** coserla y dorarla a fuego vivo en el aceite en la olla rápida, con el ajo y la cebolla. Añadir el jerez y el caldo, tapar la olla y, cuando adquiera vapor bajar el fuego y dejar que se haga por espacio de 45 minutos. Pinchar para ver si está hecha.

3 **PASAR** la salsa por la trituradora y darle un hervor de nuevo para que recupere su color y, si estuviera muy ligera, cocerla para que se consuma. Trincharla fina y servirla acompañada de su salsa caliente, patatas redondas cocidas y fritas y verduras.

POLLO a la cerveza



En lugar de emplear un pollo entero cortado en cuartos, se pueden utilizar cuatro cuartos traseros de muslo y contra muslo que son más jugosos o en caso de preferirse, hacerlo sólo con las pechugas. Si éstas están deshuesadas, añadir los huesos a la olla mientras se hace porque dan muy buen sabor a la salsa. Si la cerveza fuera muy fuerte, algunas marcas lo son, añadir un terrón de azúcar.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 min
CALORÍAS: 550

Ingredientes

- 1 pollo cortado en 8 trozos
- 1 botellín de cerveza
- 300 gr. de champiñones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 5 cucharadas de aceite
- 1 pastilla de caldo de pollo
- sal
- pimienta negra en grano







1 **LIMPIAR** el pollo y dorar los trozos en el aceite caliente en la olla hasta que tengan un bonito color. Retirarlos y reservarlos. Freír el ajo y la cebolla picados, en el aceite sobrante del pollo.

2 **CORTAR** los champiñones en rodajas, añadirlos a la cazuela, así como la hoja de laurel, la cerveza y la pastilla de caldo desmenuzada. Sazonar con algo más de sal, perejil y pimienta negra recién molida.

3 **INCORPORAR** el pollo, tapar la olla y, cuando adquiera vapor, bajar el fuego y cocer ½ hora. Sacar el pollo y pasar la salsa por la trituradora o el chino. Servirlo con patatas fritas a cuadraditos o arroz blanco.

RAPE alangostado



Esta fórmula de disfrazar al rape de langosta es muy antigua, pero cuando se hace en el horno y sin desenvolver, a veces se reseca. En la olla, como va envuelto en papel impermeable y se cuece al vapor, resulta más jugoso. Hay que tener cuidado de no pasarse del tiempo de cocción y mantener el rape envuelto hasta emplearlo.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 7 min
CALORÍAS: 535

Ingredientes

- 1 cola de rape de 1 ½ kg.
- 1 cucharada de pimentón
- sal, pimienta
- ensalada de hoja variada

Mayonesa

- 1 yema
- 1 cucharada de vinagre de balsámico
- 4 cucharadas de Pedro Ximénez
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 vaso de vino de aceite
- sal







1 **ATAR** los lomos de rape por separado cortando la cuerda cada dos dedos para darles forma de anillos. Sazonarlo con sal y pimienta, untarlos con pimentón y envolverlos en papel de plata. Colocarlos sobre la rejilla de la olla rápida con 1 vaso de agua hirviendo en el fondo.

2 **CERRAR** la olla y, cuando adquiera vapor, contar 7 minutos. Dejar que salga el vapor, abrir la olla y sacar el rape. **Mayonesa:** Poner en el vaso de la batidora la yema, el vinagre, el Pedro Ximénez, la sal y la mostaza, batir y añadir el aceite batiendo siempre.

3 **DESENVOLVER** el rape, cortarlo en rodajas de 2 cm. entre los atados y quitar la cuerda. Colocar las rodajas de rape en los platos o en la fuente y servirlo con ensaladas aliñadas con aceite, vinagre y sal y con la mayonesa de Pedro Ximénez.

TARTALETAS de cabello de ángel



El dulce de cabello de ángel es un clásico que se emplea tanto para rellenar hojaldres o pastelillos como bollos o la ensaimada mallorquina. En tartaletas y rematado con la frambuesa, que le da un toque algo ácido, resulta muy bien tanto para postre como para meriendas. La auténtica receta es laboriosa, porque hay que cocer, remojar, reposar y volver a cocer, pero estos pasos se pueden simplificar en tiempo con buenos resultados, siempre dejándolo reposar una vez hecho para que tome consistencia.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 450

Ingredientes

- 16 tartaletas pequeñas
- 1 calabaza especial llamada Cidra de 2 kg.
- 1 rama de canela
- 1 corteza de limón
- el mismo peso de azúcar que de la pulpa cocida de la calabaza



1 **CORTAR** la calabaza por la mitad y después en trozos grandes, quitar las pepitas y las fibras y poner los trozos en la olla rápida cubiertos de agua fría. Tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y cocer durante 5 minutos.



2 **RETIRARLA** del fuego, esperar que pierda presión y destaparla, sacar los trozos y desprender el cabello de la cáscara con una cuchara. Cubrirla de agua fría y reposar 10 horas. Escurrir, apretándolo con las manos, pesarlo y pesar la misma cantidad de azúcar.



3 **PONERLA** de nuevo en la olla con la canela y la corteza de limón, taparla y, cuando adquiera presión, cocer 5 minutos, retirar y dejar enfriar durante 24 horas. Al día siguiente volver a poner al fuego y cocer durante 5 minutos. Llenar tartaletas o envasar.

SÁCALE PARTIDO A TU OLLA CON NUESTRA

COCINA EXPRESS

SEMANA

Realizado por la más prestigiosa cocinera de España: **Mª Jesús Gil de Antuñano,** premio nacional de gastronomía, **y su equipo SEMANA, NÚMERO 3.348.**

28
FASCÍCULO

PASTEL de berenjenas



La salsa es tan rica que aconsejo, cuando se tenga una sobra de salsa de carne, que se prepare aunque no sea más que para escalfar huevos en ella y acompañar de rebanadas de pan frito.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 500

Ingredientes

- 750 gr. de berenjenas
- ½ cebolla, 4 huevos
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso mitad leche mitad nata líquida
- 2 cucharadas de piñones
- sal, pimienta y estragón

Salsa

- 1 taza de bechamel
- 2 cucharadas de concentrado de carne
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharadas de nata
- 2 cucharadas de oporto
- 1 copa de brandy, sal
- pimienta y nuez moscada







1 **PELAR** y cortar las berenjenas en dados, espolvorearlas con sal y dejarlas una ½ hora para que pierdan el jugo amargo. Calentar el aceite en la olla rápida y saltear la cebolla picada y las berenjenas, añadir los piñones, sazonar con sal, pimienta y estragón, tapar la olla y, cuando tome presión, bajar el fuego y contar 2 min.

2 **ABRIR** la olla cuando pierda vapor y consumir si hay exceso de líquido. Batir los huevos, añadir la nata y la leche, sazonar y mezclar con las berenjenas. Llenar un molde de de 22 cm. de diámetro engrasado y espolvoreado de pan rallado, taparlo y colocarlo en la olla sobre la rejilla con un vaso de agua hirviendo en el fondo.

3 **CERRAR** la olla y, cuando adquiera presión, contar 10 minutos. **Salsa:** En una sartén, disolver el concentrado de carne y la mostaza en la nata, añadir el brandy y prenderle fuego, incorporar el oporto y la bechamel, sazonar con sal, pimienta y unas ralladuras de nuez moscada, cocer unos minutos y servir con el pastel.

PASTA al huevo con cerdo

Las cintas, que se cuecen rápidamente ya que no absorben demasiado caldo, son perfectas para esta preparación, que resulta muy sabrosa con el pecho de cerdo con su hueso y ternillas que se desprenden solas después de hechas.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 950

Ingredientes

- 350 gr. de cintas de pasta fresca al huevo
- ½ kg. de pecho de cerdo
- 2 cucharadas de tomate frito
- 100 gr. de bacon
- 8 cucharadas de aceite
- ¾ l. de caldo de carne

Adobo

- 1 copa de vino
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- 2 dientes de ajo, 1 cebolla
- 1 trocito de tallo de apio
- 2-3 aros de guindilla
- la punta de 1 hoja de laurel, sal
- unas ramas de perejil







1 **CORTAR** la carne en trozos no muy grandes y ponerla en adobo durante 1 hora con el ajo, el apio y la cebolla picados, la guindilla, el laurel, perejil picado, el vinagre, el vino y un poco de sal, todo bien mezclado.

2 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y dorar la carne escurrida del adobo con el bacon en dados. Añadir el tomate, cubrir con el caldo y tapar la olla. Cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 15 minutos.

3 **SEPARAR** la olla del fuego y, cuando pierda el vapor abrirla, comprobar el punto de sazón y la terneza de la carne y añadir la pasta, cocerla con la olla destapada el tiempo que indique el fabricante en el envase.

MOLDE de patata, queso y bacón

Conviene usar patatas del tipo Monalisa, Franceline, Charlotte o Incola que se cuecen deprisa y no se deshacen, porque la gracia está en encontrar los gusanillos de patata mezclados con el queso fundido y el bacon. Se puede tener preparado y cocerlo al momento de comer o incluso tenerlo cocido y calentarlo y servirlo con la bechamel muy caliente por encima.



RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 15 min
CALORÍAS: 860

Ingredientes

- 1 ¼ kg. de patatas
- 6 lonchas de bacon
- 150 gr. queso emmenthal rallado
- 4 huevos
- 2 pastillas de caldo
- ¼ l. de leche
- ¼ l. de nata líquida
- sal y nuez moscada

Para cubrir

- ¼ l. de bechamel clarita
- unos daditos de jamón
- perejil







1 **PELAR,** lavar y cortar las patatas en juliana gruesa, mezclarlas con el bacon cortado en trocitos pequeños y con el queso rallado. Batir los huevos y añadirles las pastillas de caldo desmenuzadas. Engrasar con aceite un molde de 22 cm de diámetro y espolvorearlo con pan rallado.

2 **MEZCLAR** los huevos con la leche y la nata líquida, comprobar el punto de sazón, rectificarlo y añadir pimienta y nuez moscada. Llenar el molde con las patatas, regar con el batido de huevos-leche-nata, taparlo e introducirlo en la olla rápida con la rejilla y un vaso de agua hirviendo.

3 **TAPAR** la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 15 minutos. Esperar que salga el vapor, abrir la olla y volcar el molde sobre la fuente de servir. Cubrirlo con la bechamel caliente y espolvorearlo de perejil y jamón. Servir más bechamel en salsera.

CALDERILLO bejarano



El rabo de choto o ternera le da una gelatinosidad espectacular y resulta muy rico. El detalle de «ñascar» las patatas en lugar de cortarlas con el cuchillo es importante para que suelten mejor el almidón y engorden la salsa, ya de por sí gelatinosa, gracias al rabo como se ha dicho antes.

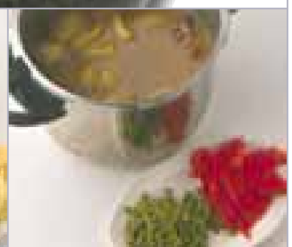
RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 37 min
CALORÍAS: 850

Ingredientes

- ¾ de kg. de carne de aguja de ternera
- 1 rabo de choto o ternera
- 1 kg. de patatas
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande maduro
- ½ pimiento rojo mediano
- 1 pimiento verde fino
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo, perejil
- 1 cucharada de pimentón
- una pizca de orégano, de tomillo, de laurel
- unos aros de guindilla
- 1 lata pequeña de pimientos morrones
- 1 lata mediana de guisantes y sal







1 **CALENTAR** el aceite en la olla rápida y estofar la cebolla y los pimientos picados y antes de que tomen color, dorar encima la carne y el rabo en trozos regulares. Espolvorear con el pimentón mover para que no se queme y añadir el laurel, la guindilla, el orégano, el tomillo, el tomate pelado y los ajos machacados con el perejil.

2 **CUBRIR** la carne con agua, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y dejar cocer durante 30 minutos. Separar del fuego, abrir la olla cuando pierda vapor, sazonar y añadir las patatas peladas y «ñascadas» en trozos iniciando el corte con un cuchillo para terminar de partirlas con la mano.

3 **TAPAR** de nuevo la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar otros 7 min. de cocción, según la calidad de las patatas. Separar del fuego y abrirla cuando se pueda, comprobar el punto y deben quedar con una salsa caldosa. Añadir los guisantes y el pimiento morrón en tiras, dar un hervor y servir.

POLLO a la naranja



Resulta más suave con pollo, que con pato o lomo. A los niños les suele gustar mucho porque en la salsa no destaca especialmente el sabor de naranja. Lo que sí conviene es cocer el Cointreau para de este modo evaporar el alcohol y luego retirar, o no poner la juliana de naranja que, aunque hervida previamente con sal pierde el amargor, a los más pequeños no les gusta encontrársela. Se puede servir con su salsa y adornado con gajos de naranja, pero también admite las clásicas patatas fritas.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 min
CALORÍAS: 680

Ingredientes

- 1 pollo de 1 ¼ kg.
- 3 naranjas
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 copa de Cointreau
- 1 cucharadita de Maizena
- pimienta y sal







1 **ATAR** o bridar el pollo limpio y sazonado y dorarlo en la olla rápida con el aceite caliente. Añadir el zumo de 2 naranjas, tapar la olla, y, cuando adquiera la presión adecuada, bajar el fuego y contar 20 minutos.

2 **LAVAR** una naranja y cortar la piel amarilla en juliana fina, hervirla en agua con sal 10 minutos y escurrirla. Abrir la olla cuando se enfríe y añadir la juliana y el Cointreau, dar unos hervores y sacar el pollo.

3 **EN UN CAZO** hacer caramelo con el azúcar, añadirlo a la salsa del pollo y, comprobar el punto, cocer un minuto hasta que se deshaga el caramelo y trabar la salsa con la Maizena.

FLAN de café



Se acompaña con la salsa de café que hoy recomendamos o también con nata líquida o un coulis de frambuesas, de grosellas o de fresas. Este último se prepara simplemente triturando la fruta con un chorrito de zumo de limón y una pizca de azúcar, ya que éstas suelen ser muy ácidas. Después conviene colarlo para evitar el granillo característico de las frutas del bosque.

RACIONES: 4
PREPARACIÓN: 10 min
CALORÍAS: 385

Ingredientes

- ½ l. de leche, 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas rasas de Nescafé
- 2 de azúcar para el caramelo del molde

Salsa de café

- 1 vaso de vino de agua
- 1 vaso de vino de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena
- 2 cucharadas de Nescafé







1 **PONER** la leche a cocer y cuando esté hirviendo añadir el Nescafé. Batir los huevos con el azúcar, añadir el café con leche dejándolo caer a chorrito para que no cuajen los huevos y mover bien. Caramelizar una flanera de ¾ de litro de capacidad y bañar las paredes.

2 **LLENAR** la flanera con el batido de huevos y taparla con su tapa o con papel de plata atado con bramante. Colocar la flanera en la olla rápida sobre la rejilla con 1 vaso de agua hirviendo en el fondo y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 10 minutos.

3 **ESPERAR** que pierda el vapor, abrir la olla y volcar el flan cuando esté frío.
Salsa de café: Disolver el azúcar en el agua, acercarlo al fuego y cocer 3 minutos. Incorporar la Maizena disuelta en un poco de agua fría dar unos hervores y añadir el Nescafé.

Índice